

Niina Uusi-Pohjola

Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Case: Alavuden kaupunki

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Ruoka

Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Tekijä: Niina Uusi-Pohjola

Työn nimi: Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa Case: Alavuden kaupunki

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 64

Liitteiden lukumäärä: 3

Ruokakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta. Ruokakasvatuksen avulla edistetään lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tuetaan monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia.

Työn tavoitteena oli selvittää ruokakasvatuksen nykytilanne Alavuden kaupungin varhaiskasvatuksessa. Työn toisena tavoitteena oli selvitykseen ja taustakirjallisuuteen nojaten laatia opas ruokakasvatuksen toteuttamiseksi varhaiskasvattajille. Lisäksi kehitettyyn oppaaseen kerättiin palautetta varhaiskasvattajilta.

Kysely toteutettiin 27.11.–10.12.2019 Webropol-ohjelmalla ja siihen vastasi 47 Alavuden kaupungin varhaiskasvattajaa. Kyselytutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta, joka sisälsi muutaman avoimen kysymyksen. Aineisto käsiteltiin Excel-ohjelman tilasto-ominaisuuksia hyödyntäen. Tuloksista selvisi, että ruokakasvatus koettiin tärkeäksi osaksi varhaiskasvatusta. Toimivimmiksi ruokakasvatuskäytännöiksi todettiin aikuisten oma esimerkki ja ruoan maistattaminen lapsille. Koulutusta ruokakasvatuksesta toivottiin lisää. Lasten omia ruokatoiveita olisi tarpeen kuunnella. Lisäksi tuloksista selvisi, että varhaiskasvatuksella ja ruokapalveluilla ei ole säännöllisiä tapaamisia, joten heidän välistä yhteistyötä tulisi vahvistaa. Sesonkiajattelua ja juhlapyhien ruokaperinteiden hyödyntämistä tulisi lisätä osana varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta.

Kehittämistyönä laadittiin opas ruokakasvatuksesta varhaiskasvattajille. Opas sisältää helppoja vinkkejä ja ideoita, millä tavalla ruokakasvatusta voidaan arjessa toteuttaa. Opas arvioitiin kolmessa varhaiskasvatussyksikön ryhmässä ja palaute siitä kerättiin teemahaastattelulla. Palaute oli rakentavaa ja hyvää. Vastaajien mielestä opas oli selkeä, monipuolinen ja käytännönläheinen. Palautteen mukaisesti asioiden käsittelyjärjestystä muutettiin, lisättiin ruokakasvatusta tukevia kuvakollaaseja, laadittiin sisällysluettelo ja lisättiin sivunumerointi.

Ruokakasvatuksen avulla lapset tutustuvat raaka-aineisiin ja ruokiin sekä oppivat tietämään, mistä ruoka tulee. Ruokakasvatuksen kautta lapset oppivat arvostamaan ruokaa ja luovat pohjaa hyvälle elämäntavoille.

Avainsanat: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, lapset, sapere

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Master's Degree Programme in Food and Hospitality

Author/s: Niina Uusi-Pohjola

Title of thesis: Food Education in Early Childhood Education Case: City of Alavus

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2020

Number of pages: 64

Number of appendices: 3

Food education is an important part of early childhood education. Food education promotes children's positive attitudes towards food and eating and supports diverse and healthy eating habits.

The aim of the work was to find out the current situation of food education in the early childhood education in the city of Alavus. The second aim of the work was to draw up a guide for the implementation of food education for early childhood educators, based on the study and background literature. In addition, feedback from early childhood educators was collected into the developed guide.

The survey was carried out using the Webropol program, and 47 early childhood educators in the city of Alavus responded to it. The survey used a semi-structured questionnaire that included a few open-ended questions. The data were processed using the statistical features of Excel. The results showed that food education was perceived as an important part of early childhood education. The most effective food education practices were found to be example given by the adults and teaching children to taste new foods. More training in food education was wanted. It would be necessary to listen to the children's own food wishes. In addition, the results showed that there are no regular meetings between early childhood education and food services, so co-operation between them should be strengthened. Seasonal thinking and the utilization of holiday food traditions should be increased as a part of early childhood food education.

As a development work, a guide on food education for early childhood educators was completed. The guide contains easy ideas on how food education can be implemented in everyday life. The guide was evaluated in three groups of the early childhood education unit and feedback on it was collected through a thematic interview. The respondents found the guide to be clear, varied and practical.

With the help of food education, children get to know raw materials and foods and learn to know where the food comes from. Through food education, children learn to appreciate food and lay a foundation for good lifestyle.

Keywords: food education, early childhood education, children, sapere method

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 VARHAISKASVATUS KOULUTUSJÄRJESTELMÄN PERUSTA....	9
2.1 Varhaiskasvatuksen tehtävät	9
2.2 Ravinto, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmassa	11
3 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS	13
3.1 Lasten ravitsemus- ja ruokailusuositukset.....	13
3.1.1 Energia ja ravintoaineet	14
3.1.2 Täysipainoinen ateriakokonaisuus	15
3.2 Lasten ravitsemus- ja ruokailutottumukset Suomessa	17
4 RUOKAKASVATUS	20
4.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	20
4.1.1 Ruokakasvatus ruokailutilanteissa	21
4.1.2 Ruokakasvatus arjen muussa toiminnassa	23
4.1.3 Aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä SAPERE	23
4.1.4 Ruokahävikin vähentäminen	26
4.2 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa	27
4.3 Kasvatuskumppanuus ruokakasvatuksessa	28
5 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY	31
6 TYÖN TAVOITTEET	33
7 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILANNE ALAVUDELLA	34
7.1 Tavoitteet	34
7.2 Menetelmä ja aineisto	34
7.3 Tulokset	35
7.3.1 Taustatiedot	35

7.3.2	Henkilökunnan tiedot, taidot ja osallisuus	36
7.3.3	Ruokakasvatuksen toteuttaminen	39
7.3.4	Lasten osallisuus	42
7.3.5	Ruokailutilanne	43
7.3.6	Ruokalista	45
7.3.7	Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa	47
7.3.8	Varhaiskasvattajien toiveet ja toimivat ruokakasvatuskäytännöt.....	48
7.3.9	Yhteenveto ja johtopäätökset tuloksista	50
8	VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN ALAVUDELLA	53
8.1	Tavoitteet	53
8.2	Prosessin kuvaus	53
8.3	Tuotos	54
8.4	Arviointi	55
9	POHDINTA	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	64

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokapyramidi.....	16
Kuva 2. Lautasmalli.....	17
Kuva 3. Toimintamallin toteutuminen päiväkodeissa.	27
Kuvio 1. Henkilökunnan tiedot, taidot ja osallisuus ruokakasvatuksessa Alavuden varhaiskasvatuksessa.	39
Kuvio 2. Ruokakasvatuksen toteuttaminen Alavuden varhaiskasvatuksessa.	41
Kuvio 3. Lasten osallisuus ruokailutilanteessa Alavuden varhaiskasvatuksessa. .	43
Kuvio 4. Ruokakasvatus ruokailutilanteessa Alavuden varhaiskasvatuksessa.	45
Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen ruokalistalla Alavuden varhaiskasvatuksessa.....	47
Kuvio 6. Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa Alavuden varhaiskasvatuksessa.	48
Kuvio 7. Prosessikaavio oppaan vaiheista: Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	54
Taulukko 1. Suositeltavat energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lapsille tarjotuissa aterioissa viikkotasolla.....	14
Taulukko 2. Varhaiskasvattajien ammattirooli	36

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus kuuluu osaksi suomalaista koulutusjärjestelmää ja se on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polkua. Lasten kasvatuksesta ja hyvinvoinnista vastaavat ensimmäisenä vanhemmat tai huoltajat, mutta varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja täydentää kotien kasvatustehtävää. Lapsen opitut tiedot ja taidot varhaiskasvatuksessa vahvistavat lapsen osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–14.)

Terveelliset elämäntavat kuten säännöllinen ruoka-, liikunta- ja unirytmio pitaan varhain harjaantumalla ja aikuisista mallia ottamalla. Ravitsemus, liikunta ja uni vahvistavat toistensa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Varhaiskasvatus tavoittaa yhä useamman varhaiskasvatusikäisen lapsen, joten tästä syystä se on tärkeä paikka edistää lasten terveellistä elämäntapaa. (Ravitsemus 2019; Syödään yhdessä 2019, 9; Varhaiskasvatus 2018, 1.)

Ruokailun kulmakiviä ovat säännöllinen ateriarhythmi, monipuolinen ja terveellinen ruoka. Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia positiiviseen suuntaan. Lasten tapoihin, tottumuksiin, makumieltymyksiin, arvoihin, asenteisiin ja ruokaan liittyvä itsetunto kehittyvät jo varhaisista kokemuksista. (Syödään yhdessä 2019, 11–13.) Lapsen ruokavalio, joka sisältää paljon rasvaa ja sokeria, mutta niukasti vitamiineja ja kivennäisaineita, on yhteydessä mm. lihavuuteen ja hammaskariekseen sekä aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöihin. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 14; Better food and nutrition in Europe 2018, 4.)

Ruokakasvatuksen avulla edistetään lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tuetaan monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokakasvatusta on luontevaa toteuttaa ruokailutilanteiden yhteydessä lasten osallisuus huomioiden. Ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatustekniikoita. SAPERE-menetelmän tarkoituksena on, että eri aistien avulla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Pedagogisen ruokailun tavoitteena on totuttaa lapset vähitellen erilaisiin ruoka-aineisiin ja antaa lapsille mahdollisuus tutkia, kuoria, pilkkoa ja raastaa niitä. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 42, 63–65).

Ruokakasvatusta toteutetaan myös muussa arjen toiminnassa. Sitä on esimerkiksi metsäretki marjoja poimien, maatilan eläimiin tutustuminen, leipominen sekä ruoka-perinteisiin ja -tapoihin tutustuminen. Monessa asiassa yhdistyy ympäristökasvatus ja ruokakasvatus. Harjoittelemalla ruokahävikin vähentämistä lapset oppivat havainnoimaan oman toiminta vaikutuksia ja arvostamaan ruokaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 25, 65, 84.)

Varhaiskasvatuksessa tehdään monialaista yhteistyötä eri tahojen kanssa. Kodin, varhaiskasvatuksen sekä ruokapalveluiden yhteisellä kasvatuskumppanuudella voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta kotona sekä varhaiskasvatuksessa. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön tavoitteena on saumaton yhteistyö, jossa yhdessä pohditaan, kuinka lapsia tuetaan ja ohjataan terveelliseen, monipuoliseen ravitsemukseen. Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa on osa kuntien ja maakuntien hyvinvointistrategiaa. Laadukas ruoka tulee nähdä kunnissa sijoituksena lapsiin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 11; Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 10.)

Tämän opinnäytetyön kirjallisuustaustassa esitellään Suomen varhaiskasvatusjärjestelmää ja mitä ravinnosta, ruokailusta sekä ruokakasvatuksesta määritellään varhaiskasvatussuunnitelmassa. Seuraavaksi esitellään, mitkä ovat keskeiset varhaiskasvatusikäisten lasten ravitsemus- ja ruokailusuositukset sekä tarkastellaan, mikä on lasten ravitsemustilanne tällä hetkellä Suomessa. Ruokakasvatuksen alla aihetta käsitellään monipuolisesti: millä tavalla ruokakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, millä tavalla ruokahävikin vähentäminen onnistuu varhaiskasvatuksessa sekä millä tavalla SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää voidaan hyödyntää? Lisäksi syvennytään siihen, mitä on monialainen yhteistyö varhaiskasvatuksessa. Kyselytutkimuksen avulla keskityttiin selvittämään, millä tavalla varhaiskasvattajat toteuttavat ruokakasvatusta Alavudella tällä hetkellä, millaisia toiveita ja kehittämisehdotuksia heillä on ruokakasvatukseen liittyen. Kehittämistyönä luotiin kirjallisuustaustaan ja kyselytutkimukseen perustuen työkalu varhaiskasvatukseen arjen ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.

2 VARHAISKASVATUS KOULUTUSJÄRJESTELMÄN PERUSTA

2.1 Varhaiskasvatuksen tehtävät

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus painottuen pedagogiikkaan 0–6 ikävuosina. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja tärkeä vaihe lapsen kasvussa, kehityksessä, oppimisessa sekä hyvinvoinnissa. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimena varhaiskasvatustointana. (Mitä on varhaiskasvatus? [viitattu 12.12.2019].)

Suomessa lasten osallistuminen varhaiskasvatukseen on kasvanut tasaisesti vuosien aikana, mutta osallistumisaste on edelleen alempi verrattuna muihin Pohjoismaihin. Suomessa varhaiskasvatukseen osallistui noin 74 % väestön 1–6-vuotiaista lapsista vuonna 2018. (Varhaiskasvatus 2018; Kuukauden tilasto: Varhaiskasvatus tavoittaa yhä useamman suomalaislapsen 2018.)

Varhaiskasvatuslaki (L 13.7.2018/540) määrää varhaiskasvatuksen järjestämistä. Lakia sovelletaan kunnan, kuntayhtymän ja yksityisen palveluntuottajan järjestämään tai tuottamaan päiväkotitoimintaan, perhepäivähoitoon tai avoimeen varhaiskasvatustoimintaan. Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on

- edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia
- tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista
- toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset
- varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö

- turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä
- antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa
- tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä
- kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen
- varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
- toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

Opetushallitus määrää lakiin perustuen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Niiden tarkoituksena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa, toteuttaa laissa säädetyt varhaiskasvatuksen tavoitteita ja ohjata varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä. Kunta, kuntayhtymä ja yksityinen palveluntuottaja laatii tämän valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Ne eivät voi sulkea pois mitään lain, asetuksen tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden edellyttämää tavoitetta tai sisältöä. Lisäksi laki määrää, että lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma ja sitä tarkennetaan vähintään kerran vuodessa. (L 13.7.2018/540; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–10.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 19–23) korostetaan, että varhaiskasvatus luo perustaa elinikäiselle oppimiselle. Henkilöstöllä tulee olla pedagoginen asiantuntemus ja heillä tulee olla yhteinen ymmärrys siitä, miten lasten oppimista ja

hyvinvointia edistetään. Varhaiskasvatuksessa kasvatus, opetus ja hoito muodostavat kokonaisuuden. Ne painottuvat eri tavoin eri ikäisten lasten toiminnassa ja varhaiskasvatuksen eri toimintamuodoissa.

Lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppimiskäsitys pohjautuu näkemykseen, että lapsi on aktiivinen toimija. Tietojen, taitojen, toiminnan, tunteiden, aistihavaintojen, kehollisten kokemuksien, kielen ja ajattelun avulla lapsi oppii. Oppimista tapahtuu, kun lapsi esimerkiksi havainnoi ja tarkkailee ympäristöään sekä jäljittelee muiden toimintaa. Lapset oppivat leikkiessä, liikkeessä, tutkiessa, erilaisia työtehtäviä tehden, ilmaistessa itseään ja taiteessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21–22.)

2.2 Ravinto, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmassa

Varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö, Opetushallituksen määräykset ja ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuosituksot ovat ruokailun järjestämisen perustana varhaiskasvatuksessa. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 19). Varhaiskasvatustilaki (L 13.7.2018/540) määrää, että lapselle järjestetään ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ruoka. Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 23–26) korostetaan, että varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Suunnitelmassa käsitellään lasten hyvinvointiin liittyviä asioita useammassa kohdassa. Yksi näistä laaja-alaisen osaamisen alueista on itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Siinä painotetaan, että vahvistetaan lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Lisäksi lapsia opetetaan kestävän elämäntavan mukaisiin valintoihin. Lasten kanssa harjoitellaan erilaisia taitoja kuten ruokailua ja heidän kanssa käsitellään levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä.

Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 40–49) on kuvattu oppimisen alueita, jotka kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alueella käsitel-

lään mm. ympäristökasvatusta, jonka tarkoituksena edistää kestävään elämäntapaan ja siinä tarvittavien taitojen harjoittamista. Esimerkiksi opetellaan ruokailuun liittyvää vastuullisuutta, kuten otetaan ruokaa järkevästi ja kiinnitetään huomiota ruokahävikin määrään. Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue kattaa tavoitteita liikkumisesta, ruokakasvatuksesta, terveydestä ja turvallisuudesta. Ruokakasvatus sisältää tavoitteita, joita ovat myönteinen suhtautuminen ruokaan, tukeminen monipuolisiin ja terveellisiin ruokatottumuksiin. Aikuiset ohjaavat lapsia omatoimiseen ruokailuun ja opettavat ruokarauhaa sekä hyviä pöytätapoja. Lisäksi tutustutaan aistien avulla ruokiin mm. tutkitaan mistä ne ovat peräisin, miltä ne näyttävät, miltä ne tuntuvat ja miltä ne maistuvat. Ruoasta keskustellaan lasten kanssa sekä tarinoiden ja laulujen avulla edistetään lasten ruokasanaston kehittymistä.

Lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevia tavoitteita ja toimenpiteitä. Siihen kirjataan lapsen ruokailuun ja syömisen kehittymiseen liittyviä pedagogisia tavoitteita, lapsen ruokailuun liittyviä yksilöllisiä tarpeita sekä mahdollisesti erityisruokavalio. Tällöin yhteistyön merkitys korostuu huoltajien ja henkilöstön välillä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 30.)

Maksuton kouluruokailu on tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja kansainvälisesti ainutlaatuista Ruotsin lisäksi. Monet muut maat hakevat kouluruokailuoppia Suomesta, koska terveellinen ja säännöllinen kouluruoka on todettu näkyvän myös oppimistuloksissa ja lasten käyttäytymisessä. Esimerkiksi Englannissa alettiin vuonna 2014 tarjoamaan maksuton kouluruoka 4–7-vuotiaille lapsille. (Suomen kouluruokailu mallina Englannissa 2014.)

3 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS

3.1 Lasten ravitsemus- ja ruokailusuositukset

Terveelliset elämäntavat kuten säännöllinen ruoka-, liikunta-, ja unirytmio pitaan varhain harjaantumalla ja aikuisista mallia ottamalla. Ravitsemus, liikunta ja uni vahvistavat toistensa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä vähentävät riskiä sairastua moniin sairauksiin. (Ravitsemus 2019; Syödään yhdessä 2019, 9.)

Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut ravitsemussuositukset eri väestöryhmille. Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Niissä on huomioitu kattavat tutkimukset siitä, miten ravintoaineet vaikuttavat sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Ravitsemussuositukset muuttuvat vuosien varrella, kun ihmisten elintavat ja kansanterveystilanne muuttuu ja saadaan uutta tutkimustietoa. (Terveellinen ruokavalio 2019.) Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on laadittu vuonna 2018. Se sisältää ravitsemussuositusten lisäksi lasten ruokailuun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen, kehittämiseen, seurantaan ja arviointiin yhtenäisiä linjauksia ja työkaluja. Ravitsemussuositukset antavat suuntaviivat, miten terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio koostetaan. Varhaiskasvatukseen suunnatussa suosituksessa ruokakasvatuksen osuus on kattava ja siksi se on oiva apuväline varhaiskasvatuksessa työskenteleville.

Lasten ruokatottumusten perusta rakennetaan päivittäisissä tilanteissa kotona ja varhaiskasvatuksessa. (Lehtisalo ym. 2010, 957). Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuoituksissa (2018,14–17) korostetaan, että varhaiskasvattajien on tärkeää tietää lasten syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista ja havainnoida niitä. Monet syömiseen liittyvät taidot vaativat suotuisan ruokailuympäristön ja mahdollisuuden harjoitella. Ruokataitojen kehittyminen on kuvattu portaina yksi-vuotiaasta viisivuotiaaseen (liite 1).

3.1.1 Energia ja ravintoaineet

Suosittelava määrä hiilihydraatteja on 45–60 E-% päivän energiansaannista (taulukko 1). Suosituksen mukaan tulee suosia laadukkaita hiilihydraattilähteitä. Täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Kuidun saantisuositus 2–5-vuotiaille lapsille on 10–15 g / vrk. Lisätyn sokerin saannin tulee jäädä ruokavaliossa alle 10 E-% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Sokeria on runsaasti virvoitusjuomissa, mehuissa, makeisissa, sokeroiduissa maitovalmisteissa, kekseissä ja muissa makeissa leivonnaisissa. (Syödään yhdessä 2019, 23, 30.)

Proteiinien suositeltava määrä on 10–15 E-% päivän energiansaannista. Sitä saadaan runsaasti maitovalmisteista, palkokasveista, kalasta, lihasta ja kananmunasta. Myös viljasta saadaan proteiinia. Leikki-ikäiselle suositellaan 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja yksi viipale juustoa päivittäin, jolloin saadaan kalsiumia ja jodia riittävästi. Kalaa ja kanaa suositellaan 2–3 kertaa viikossa, punaista lihaa harvemmin. Etenkin kalasta ja maitotuotteista saadaan D-vitamiinia. (Syödään yhdessä 2019, 24.)

Rasvojen suositeltava määrä on 30–40 E-%. Vähintään 2/3 tulee olla tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja. Pehmeitä rasvoja saadaan mm. kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja kaloista. Leikki-ikäiselle riittävä näkyvän rasvan määrä on 20–30 g (1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4–6 tl kasvimargariinia). Tyydyttyneen rasvan osuuden tulee jäädä alle 10 %:iin kokonaisenergiasta. (Terveellinen ruokavalio 2019; Syödään yhdessä 2019, 27.)

Taulukko 1. Suositeltavat energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lapsille tarjotuissa aterioissa viikottasolla (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018).

Ravintoaine	% energiasta (E-%)
Rasva Tyydyttynyt rasva	30–40 alle 10
Proteiinit	10–15
Hiilihydraatit	45–60
Lisätty sokeri*	alle 10

2–10-vuotiaiden suolan saantisuositus on enintään 3 – 4 g / vrk. Natriumia on luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa, joten sitä saadaan riittävästi, vaikkei ruokaan lisättäisi yhtään suolaa. Jodioitua suolaa tulee käyttää ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa, että turvataan sen saanti. Jodia saadaan lisäksi maitotuotteista, kalasta ja munasta. (Syödään yhdessä 2019, 32-34.)

Nesteitä tulee juoda päivittäin 1–1,5 litraa. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Täysmehua / tuoremehua voi nauttia lasillisen päivässä aterian yhteydessä. (Syödään yhdessä 2019, 28.)

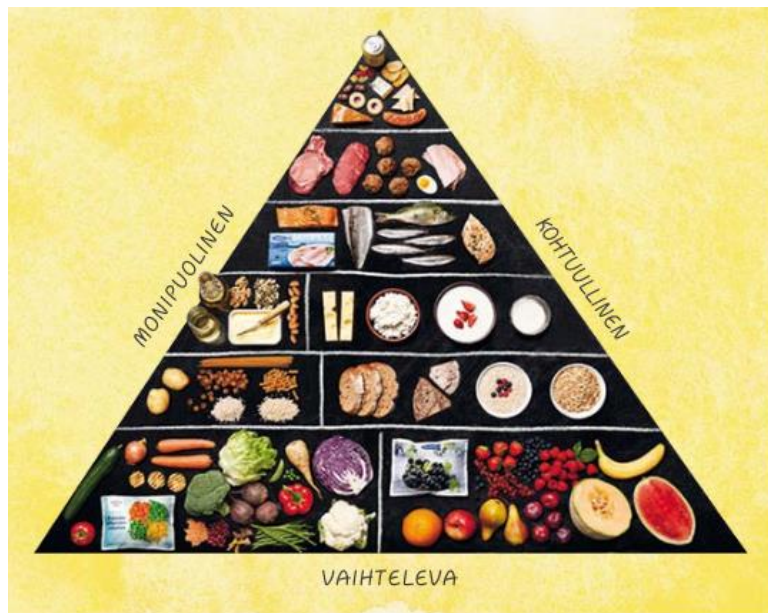
2-vuotiaan keskimääräinen päivittäinen energiantarve on 1200 kcal ja 5-vuotiaan lapsen 1500 kcal. (Syödään yhdessä 2019, 30). Lapselle tarjotaan varhaiskasvatuksessa keskimäärin kolme ateriaa päivässä, jotka kattavat 2/3 (66 %) päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Ruokapalveluiden tehtävänä on huolehtia, että aterioissa energiaravintoaineiden osuudet ovat suositusten mukaiset ja kovan rasvan, suolan ja sokerin määrä eivät ylitä suosituksia. Työillä ja pojilla on lähes sama energiantarve noin viiteen ikävuoteen asti, mutta se vaihtelee päivittäin ja kausittain mm. kasvupyrähdyksen ja aktiivisuuden mukaan. Lapsen elämässä moni asia vaikuttaa syömiseen, esimerkiksi päivärytmi, mieliala ja terveydentila. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 38, 54–55.)

3.1.2 Täysipainoinen ateriakokonaisuus

Säännöllinen ateriarytmi edistää terveyttä, luo turvallisuutta, opettaa ruokailurytmiin ja auttaa lasta tunnistamaan nälkä-kylläisyysviestejä sekä tukee suun terveyttä. Lapsen on hyvä opetella pienestä pitäen syömään terveellisesti ja monipuolisesti, koska makutottumuksia on vaikeampi muuttaa myöhemmin. (Syödään yhdessä 2019, 22–23, 78.)

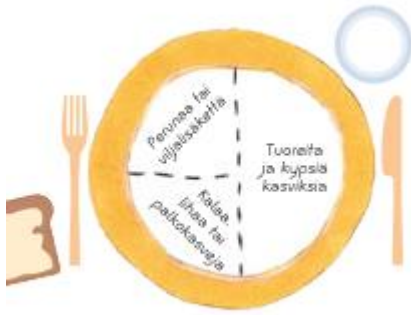
Lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perusta on juurekset, vihannekset, hedelmät, marjat, peruna, täysjyvävilja sekä kasviöljy. Ravitsemuksellisesti täysipainoista kokonaisuutta täydentävät vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit, kala ja liha sekä vähäsuolaisuus. Ruokapyramidi (kuva 1) havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Ruokavalion tulee sisältää eniten

alimpien tasojen ruoka-aineita ja vähiten kolmion kärjessä olevia ruoka-aineita kuten rasvaisia maitovalmisteita, vähäkuituisia viljatuotteita, karkkeja, makeita leivonnaisia, jäätelöä, suolaisia naposteltavia, sokeroituja juomia ja makkaraa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13, 32.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018).

Lautasmallissa (kuva 2) kuvataan täysipainoista ateriakokonaisuutta. Kasviksia (tuoreet ja / tai kypsennetyt) tulisi olla 1/2 annoksesta, perunaa, täysjyväpastaa tai -viljalisäkettä 1/4 annoksesta, kalaa, palkokasveja, siipikarjaa, punaista lihaa tai muunaa 1/4 annoksesta. Lautasmalli kuvataan malliateriana, joka sisältää ruokajuoman, leivän, kasvimargariinin, öljyä tai salaattinkastiketta. Aterian osat jakaantuvat samalla tavalla lapsella ja aikuisella, mutta annoskoko on yksilöllinen. Malliateria ei ole vaatimus siitä, minkä verran lapsen tulee syödä yhdellä kertaa. Sen tehtävänä on luoda ymmärrys mistä aineksista ravitsemuksellisesti riittävä ateria koostuu. Se toimii apuvälineenä ruokakasvatuksessa, ruokailutilanteissa ja ruokailun ulkopuolella. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34–39.)



Kuva 2. Lautasmalli (Terveyttä ja iloa ruosta 2018).

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee tarjota aterioilla monipuolisesti eri muodoissa, jolloin lapset tottuvat niiden makuihin ja rakenteisiin. Ne tuovat värikkyyttä ja houkuttelevuutta ruokaan. Suositus on 5–6 kourallista päivässä, jolloin lapsen oma koura toimii hyvänä konkreettisena mittana. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 50–51.)

Vaihtelevassa ja monipuolisessa ruokalistassa on huomioitu lisäksi sesongit, teemat ja juhlapäivät, jotka rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja opettavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteitä. (Ruokatieto [viitattu 19.11.2019.]; Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 37.) Kun varhaiskasvatusyksikössä tarjotaan perinteisten juhlapäivien aikoina mm. joulupipareita tai laskiaispullia, näistä satunnaisista tarjoilu-kerroista tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio ei kärsi. Ne opettavat ruokaperinteitä. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 32.)

3.2 Lasten ravitsemus- ja ruokailutottumukset Suomessa

Suomessa seurataan aikuisväestön ravitsemusta viiden vuoden välein, mutta lasten ravitsemuksesta vastaavaa ei ole. (FinRavinto 2017, 4). Tietoa lasten ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista on saatavilla yksittäisistä tutkimuksista. Kansanterveyslaitoksen (nykyinen THL) ”Lasten ruokavalio ennen kouluikää” vuodelta 2008 on kattava tutkimus alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta. Samaan aineistoon pohjautuen Lehtisalo ym. (2010) ovat tutkineet ruoan kulutusta ja ravintoaineiden saantia päivähoitossa ja kotona hoidetuilla 3-vuotiailla suomalaislapsilla. Uusinta tutkimustietoa päiväkotikäisten lasten elintavoista ja hyvinvoinnista on saatavilla DAGIS-tutkimuksessa. (DAGIS tutkimushanke päiväkotimaailmassa 2019).

Lasten ruokavalion kulmakivet ovat viljatuotteet, maitotaloustuotteet ja liharuoat, joista lapset saavat paljon energiaa, rasvaa ja proteiinia. Lasten ruokavalion laatu on kehittynyt positiiviseen suuntaan viime vuosikymmenien aikana. Kasviksia ja hedelmiä syödään enemmän, tyydyttyneen rasvan saanti on vähentynyt, kuidun saanti lisääntynyt ja lisätyn sokerin saanti on suosituksen alapuolella. D-vitamiinin saanti on kohentunut vitamiinivalmisteiden ja D-vitamiinilla täydennettyjen elintarvikkeiden kuluttamisen myötä. (Kyttälä ym. 2008, 84, 122; Lehtisalo ym. 2010, 959-964; Korkalo ym. 2019.)

Positiivisista tutkimustuloksista huolimatta, lasten ruokavaliossa riittää myös haasteita. Suositusten mukaan tulisi syödä vähintään viisi kasvis-, hedelmä- ja marjaannosta, mutta tästä syödään vain noin puolet ja tyydyttyneen rasvan saanti on edelleen suositusta korkeampaa. (Korkalo ym. 2019.) Runsaasti sokeria, suolaa ja rasvaa sisältävät elintarvikkeet ovat napostelutuotteita, jotka köyhdyttävät ruokavalion ravintoainesisältöä. (Kyttälä ym. 2008, 121; Lehtisalo ym. 2010, 963). Lisätyn sokerin, suolan sekä tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa, kun lapset siirtyvät syömään samaa ruokaa kuin muu perhe. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13).

Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tarjotaan päivän aikana keskimäärin kolme aterialla, joiden tulee suosituksen mukaan kattaa 2/3 (66 %) päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Korkalo ym. (2019) tutkimuksen mukaan lasten päiväkotiruoan keskimääräinen osuus koko päivän energiansaannista oli 54% eli se jäi suositusta matalammalle tasolle. Tutkimukset osoittavat, että varhaiskasvatuksessa syöty ruoka on monipuolisempaa, terveellisempää ja lähempänä ravitsemussuosituksia verraten kotona hoidettujen lasten ruokavalioon. (Lehtisalo ym. 2010, 957–962).

Korkalo ym. (2019) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, että iso osa päiväkotikäisten lasten tyydyttyneen rasvan saannista tulee liharuoista. Kalaruokia syödään kokonaisuudessa vähän ja yli 60 % niistä syödään varhaiskasvatuksessa. Päiväkotiruoan keskimääräinen osuus koko päivän kuidun, monityydyttyneiden rasvahappojen, D-vitamiinin ja E-vitamiinin saannista oli 60 % tai enemmän. Pääosa lisätystä sokerista tulee kotona syödyistä ruoista, ei varhaiskasvatuksessa syödyistä ruoista.

Kuitenkin päiväkodissa hedelmiä kulutettiin vain noin kolmannes ja suolan keskimääräinen saanti oli suositusta suurempi.

Kyttälä ym. (2008, 92) ja Lehtisalo ym. (2010, 961–962) tutkimusten mukaan lasten ruokavalio on viikonloppuisin epäterveellisempää kuin arkipäivisin. Lisäksi varhaiskasvatuksessa olevilla lapsilla ruokavalion ravintoainetiheys on parempi usean ravintoaineen osalta. Lehto ym. (2009, 258–271) tutkimuksessa sosioekonomisten tekijöiden on tutkittu olevan yhteydessä terveellisiin elintapoihin. Epäterveellisemmät elintavat ovat yleisemmät niukkatuloisissa perheissä, ja perheissä, joissa vanhemmillä on vähäinen koulutus tai lapsilla on nuoret vanhemmat. Terveyttä ja iloa varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018, 13) korostetaan, että varhaiskasvatuksessa tarjottavat ateriat tasoittavat perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja.

Lasten terveyshaasteita ovat ylipaino ja lihavuus, allergiat ja hammaskaries. Aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijät alkavat kasaantua jo lapsuusiässä. Vuonna 2018 2–16-vuotiaista pojista 27 % ja tytöistä 18 % oli ylipainoisia. Pojista 8 % ja tytöistä 4 % oli lihavia. Lapsuusajan lihavuudella ja ylipainolla on suuri riski, että ne jatkuvat aikuisikään asti. Täten ruokakasvatusta ja ohjausta tulee kohdistaa kaikkiin lapsiin ja heidän perheisiinsä. Ylipainon ehkäisyyn tukemisessa pitäisi keskittyä painon sijasta terveellisiin ja hyvinvointia edistävien tapojen vahvistamiseen. (FinLapset 2018; Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 14; Better food and nutrition in Europe 2018, 4.)

Euroopan alueella terveyshaasteet ovat samoja kuin Suomessa. Varhaislapsuudesta alkaen epäterveellisen ruoan yhteys lihavuuteen ja monien sairauksien kehittymiselle on entistä selvempi. Pitkälle jalostettuja, energiatiheitä elintarvikkeita ja sokerilla makeutettuja juomia on saatavilla helposti, ne ovat halpoja ja niitä mainostetaan voimakkaasti etenkin lapsille. (Better food and nutrition in Europe, 3–4.)

4 RUOKAKASVATUS

4.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Ruokakasvatus ja ruokailo määritellään Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018, 29, 89) seuraavasti:

Ruokakasvatus edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukee monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokakasvatusta toteutetaan päivittäisissä ateriahetkissä ja osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa.

Ruokailo tarkoittaa ruoasta, sen tekemisestä, syömisestä ja ruokakokemusten jakamisesta syntyvä hyvä mieli. Ruokailoa houkuttelee esiin myönteinen ilmapiiri ruokaa ja syömistä kohtaan sekä lapsen luontainen uteliaisuus, uuden kokeminen, oppiminen ja innostuminen ruokkii sitä.

Korkalo ym. (2019) painottaa, että ruokatottumukset opitaan lapsuudessa jatkuen aikuisikään asti. Ruokavalio vaikuttaa terveyteen pitkällä aikavälillä ja tästä syystä terveyttä edistävien ruokailutottumusten vahvistaminen on erityisen tärkeää kotona ja varhaiskasvatuksessa. Lasten yksilölliset ominaisuudet ja vuorovaikutus fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön kanssa vaikuttavat siihen, millainen suhde lapsilla rakentuu ruokaan. Varhaiskasvattajat tukevat toiminnallaan lasten ruokamieltymysten kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 10; Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 13.)

Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat ruokatottumusten lisäksi mm. arjen rytmi, uni, ruutuajan hallinta ja liikkuminen sekä vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien tunnistaminen. Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia positiiviseen suuntaan. Lasten tapoihin, tottumuksiin, makumieltymyksiin, arvoihin, asenteisiin ja ruokaan liittyvä itsetunto kehittyvät jo varhaisista kokemuksista. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 14; Syödään yhdessä 2019, 13.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) ja varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018, 63) on esitetty ruokakasvatuksen keskeiset tavoitteet:

- ruokasanaston kehittäminen ruoasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla
- suhtaudutaan myönteisesti ruokaan ja syömiseen
- edistetään monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia
- kannustetaan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen ja riittävään syömiseen
- pyritään kiireettömään ilmapiiriin
- opetellaan hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömistä
- tutustutaan eri aistien avulla ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin
- kehitetään ruokasanastoa keskustelemalla ruoasta sekä tarinoiden ja laulujen avulla

Monipuolista ruokakasvatusta toteutetaan arjen toiminnassa, toimintakulttuurissa ja oppimisympäristöissä. Varhaiskasvattajia kannustetaan toteuttamaan tietoista ja tavoitteeltaan määriteltyä ruokakasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman arvot ja tavoitteet ovat ruokakasvatuksen perustana. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 63.)

4.1.1 Ruokakasvatus ruokailutilanteissa

Ruokailu on kasvatus- ja oppimistilanne sekä virkistyshetki, jossa lapsi ruokailee rauhassa muiden kanssa. Ruokailutilanteissa lapset tutustuvat uusiin ruoka-aineisiin, oppivat makuja ja rakenteita, syömisen perustaitoja, yhdessä oloa ja ruokapuhetta. (Syödään yhdessä 2019, 88.) Susanna Anglen sanoja lainaten (Lapsilähtöinen ruokakasvatus [viitattu 30.12.2019]):

Lapset syövät sitä, mistä pitävät.

Pitävät siitä, mikä on tuttua.

Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.

Ruokakasvatuksessa vahvistetaan ja tuetaan lapsen kehonsisäisten viestien kuten nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä, syömisen joustavuutta ja myönteistä asennoitumista syömiseen. Kun lapsi saa itse annostella ruokansa, se tukee syömisen itsesäätelyn kehittymistä ja lisäksi opettaa vastuullisuutta ruokahävikin aiheuttajana. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 39, 65.)

Lapsia kannustetaan maistamaan erilaisia ruokia. Erityisesti rohkaistaan maistamaan kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jotka edistävät terveyttä. Lapsi tarvitsee arviolta 10–15 maistamiskertaa tottuakseen uusiin ruokiin ja makuihin. Erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien happamat ja karvaat maut vaativat maistamiskertoja. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 65.) Neofobia eli varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä 2–3-vuotiaalle lapselle. Ruokailutilanteessa voi olla haasteena, että lapsi ei uskalla maistaa tai on ennakkoluuloinen. Uusiin ruokiin tutustumista tulee vahvistaa lasten ehdoilla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8; Syödään yhdessä 2019, 78.)

Lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä aikuisten toiminnan ja roolimallin merkitys on merkittävä. Ruokailutilanteessa aikuiset ja toiset lapset edistävät lasten ruokavaliota tehokkaammin kuin se, että rajoitetaan, painostetaan tai palkitaan ruoalla. Esimerkiksi leipä ja maito ovat aterian osia, niitä ei käytetä palkintona muun ruoan syömisestä. (Terveyttä ja iloa ruosta 2018, 70; Syödään yhdessä 2019, 88.)

Lehto ym. (2019) ovat tutkimuksessaan tutkineet päiväkodin henkilökunnan toimintatapojen ja mielipiteiden yhteyttä lasten ruoankäyttöön päiväkodissa. Mitä positiivisempi mielipide henkilökunnalla oli päiväkodin ruoasta, sitä enemmän lapset söivät kasviksia. Positiivinen mielipide ruoasta ja se, että henkilökunta söi lasten kanssa samaa ruokaa, olivat myös yhteydessä lasten vähäisempään energiansaantiin. Mitä

enemmän henkilökunta kannusti lapsia syömään kasviksia ja hedelmiä, sitä enemmän lapset saivat kuitua.

4.1.2 Ruokakasvatus arjen muussa toiminnassa

Ruokakasvatuksessa voidaan monipuolisesti hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä kuten päiväkodin omaa keittiötä, metsää, ruokakauppaa, toria tai digitaalisia oppimisympäristöjä. Varhaiskasvatussyksikössä voidaan järjestää ruokaan liittyviä ruokakasvatustapahtumia, kuten leivonta- tai ruoanvalmistustuokioita ja sadonkorjuutapahtumia. Pihalla voidaan viljellä pienimuotoisesti tai kasvattaa yrttejä ikkunalaudalla. Vuodenaikajuhlat, juhlapäivät ja erilaiset teemat tutustuttavat lapset suomalaiseseen ja muiden maiden ruokakulttuuriin. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64–65.)

Ruokatieto ry (Ruokakasvatusta kaikille, [viitattu 19.11.2019]; Vuodenajat kutsuvat juhlaan, [viitattu 19.11.2019].) korostaa, että ruokaa voidaan lähestyä hyvin monenlaisista näkökulmista mm. ymmärretään ruoan reittejä pellolta pöytään, tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin, mietitään omia ruokavalintoja, maistetaan, kokeillaan, oivalletaan, osallistutaan ja keskustellaan ympäristövaikutuksista. Raaka-aineiden sesonkien (mm. uudet perunat ja mansikat) ja vuotuisjuhlien (mm. joulukuun ja pääsiäisen) aikaan on luontevaa opettaa lapsille ruokaperinteitä ja yhdistää siihen erilaisia ruokakasvatuselementtejä mm. askartelusta tarinoiden kertomiseen. Juhlapäiviin liittyy vahvasti joitakin tiettyjä ruokia ja monissa juhlapäivissä noudatetaan vanhoja perinteitä ja tottumuksia, jotka on hyvä opettaa pienestä pitäen lapsille.

4.1.3 Aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä SAPERE

Koistinen ja Ruhanen (2009, 8) kuvastavat oivallisesti, miten ruoan arvo eroaa aikuisilla ja lapsilla. Aikuisille ruokien arvo välittyy usein ravintoainesisällön, ruoan terveysvaikutuksen, ruokanautinnon, ruoanvalmistukseen kulutetun ajan ja ruoan hinnan mukaan. Lapsille ruokiin liittyvä käsite- ja arvomaailma on vasta syntymässä. Se opitaan ja omaksutaan konkreettisella ja kokemuksellisella tavalla kuten yhteis-

ten ruoanvalmistushetkien ja mukavien ruokailutilanteiden, kauppareissujen ja sieniretkien kautta. Lapsille ruoka on tässä ja nyt, aistittavissa ja havaittavissa, tunnettavissa ja koettavissa.

Ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä kuten SAPERE-menetelmää, jossa tutkimalla tutustutaan eri aistien avulla ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Menetelmä soveltuu hyvin suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja toimintaperiaatteisiin. Kun käytetään suunnitelmallista ruokakasvatusmenetelmää säännöllisesti, lasten ruokapuhe ja kiinnostus ruokaan lisääntyy, makumieltymykset monipuolistuvat ja kasviksia syödään enemmän. Syömispulmiin voidaan saada myös apuja aistilähteisillä, lasten osallisuutta ja omia kokemuksia hyödyntävillä menetelmillä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 65.)

SAPERE-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologgi Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmässä haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Ruokien ulkonäkö, koostumus, maku ja haju luovat kokonaisuutena aistielämyksen, jonka jokainen lapsi yksilöllisesti kohtaa ja ymmärtää. SAPERE-menetelmä korostaa toiminnallista oppimista, lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Heitä rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta eikä mikään aistikokemus ole väärä tai oikea. Lapsia ei pakoteta maistamaan. On huomattu, että toisten lasten maistamisrohkeus saa useimmiten toisetkin maistamaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–12.)

Menetelmä on käytännönläheinen, joten se antaa hyvät mahdollisuudet monipuoliseen ja rikkaaseen toiminnan suunnitteluun ja sitä voidaan soveltaa ja toteuttaa hyvin erilaisista lähtökohdista käsin. Varhaiskasvattajalla ei tarvitse olla kokin ammatitutkintoa eikä varsinaista hygieniaosaamista edellytetä, mutta päiväkodin hygieniaohjeita noudatetaan ruoka-aineita käsiteltäessä. Kiinnostus ruokamaailmaan ja ruokakasvatukseen on riittävä lähtökohta. Menetelmän hallinta ja soveltaminen edellyttävät perehtyneisyyttä SAPERE:n perusperiaatteisiin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6–7.)

SAPERE-pedagoginen ruokalista totuttaa lapset vähitellen erilaisiin ruoka-aineisiin, kun niitä tarjotaan säännöllisesti ruokalistassa. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018, 64) kiteytetään lyhyesti mitä pedagoginen ruokalista tarkoittaa:

- suunnitellaan varhaiskasvatuksen tuottajan ja ruokapalvelun tuottajan yhteistyönä
- huomioi lasten iän ja kehitystason
- sisältää sellaisia ruoka-aineita, joista ainakin osaa lapsi voi itse käsitellä ja osallistua ruoan valmistukseen esim. tekemällä salaatin, pilkkomalla kasviksia, juureksia, hedelmiä tai valmistamalla välipalan
- totuttaa lapset toimintavuoden aikana vähitellen erilaisiin ruoka-aineisiin toistamalla niitä säännöllisesti ruokalistassa eri tavoin
- mahdollistaa lasten osallistumisen ruokalistasuunnitteluun ja arviointiin

Kähkönen ym. (2018) ovat tutkineet aistilähtöistä ruokakasvatusmenetelmää varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksesta selviää, että 3–5-vuotiaille suunnatulla aistilähtöisellä ruokakasvatuksella oli yhteyttä halukkuuteen syödä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Selvempi yhteys oli vahvempi heikosti koulutettujen äitien lapsilla ja ryhmässä, jotka olivat saaneet aistilähtöistä ruokakasvatusta. Lasten yksilöllisellä ruokaneofobialla oli negatiivinen yhteys halukkuuteen valita ja syödä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Tutkimuksen johtopäätöksessä todettiin, että lapsilähtöinen aistinvarainen ruokakasvatus tarjoaa houkuttelevan tavan edistää lasten vihannesten, marjojen ja hedelmien käyttöä ruokavaliossa.

Suomessa on tehty useampia opinnäytetöitä ja graduja SAPERE-menetelmän käytön vaikutuksista varhaiskasvatuksessa. Saana Aittolampi ja Irina Kaunisto (2016) ovat pitäneet SAPERE-tuokioita yhteen ryhmäperhepäivähoitoyksikköön ja saaneet positiivisia tuloksia. Lasten marjojen ja hedelmien käyttö lisääntyi ja lapset osasivat kuvata aistikokemuksiaan paremmin kuten hapan ja karvas sekä ruokapuhe lisääntyi.

Petra Luostarinen on Pro-gradu -tutkimuksessaan (2014) verrannut SAPERE-päiväkodin ja vertailupäiväkodin arkea ruokakasvatuksen osalta. Tutkimuksessa selvitettiin mm. eroaako kasvisten, marjojen ja hedelmien huomioiminen arjen ruokakasvatuksessa sekä niiden tarjonta ruokalistalla ja syöminen SAPERE- ja vertailupäiväkodissa. Tuloksista selvisi, että kasviksia, marjoja ja hedelmiä esiintyi SAPERE-päiväkodin ruokalistalla monipuolisemmin kuin vertailupäiväkodeissa, mutta sen sijaan niiden huomioimisessa ruokakasvatuksessa ei ollut eroa. Lisäksi tulokset viittaavat, että edellä mainittuja raaka-aineita hyödynnetään liian vähän SAPERE-menetelmän harjoitteissa.

4.1.4 Ruokahävikin vähentäminen

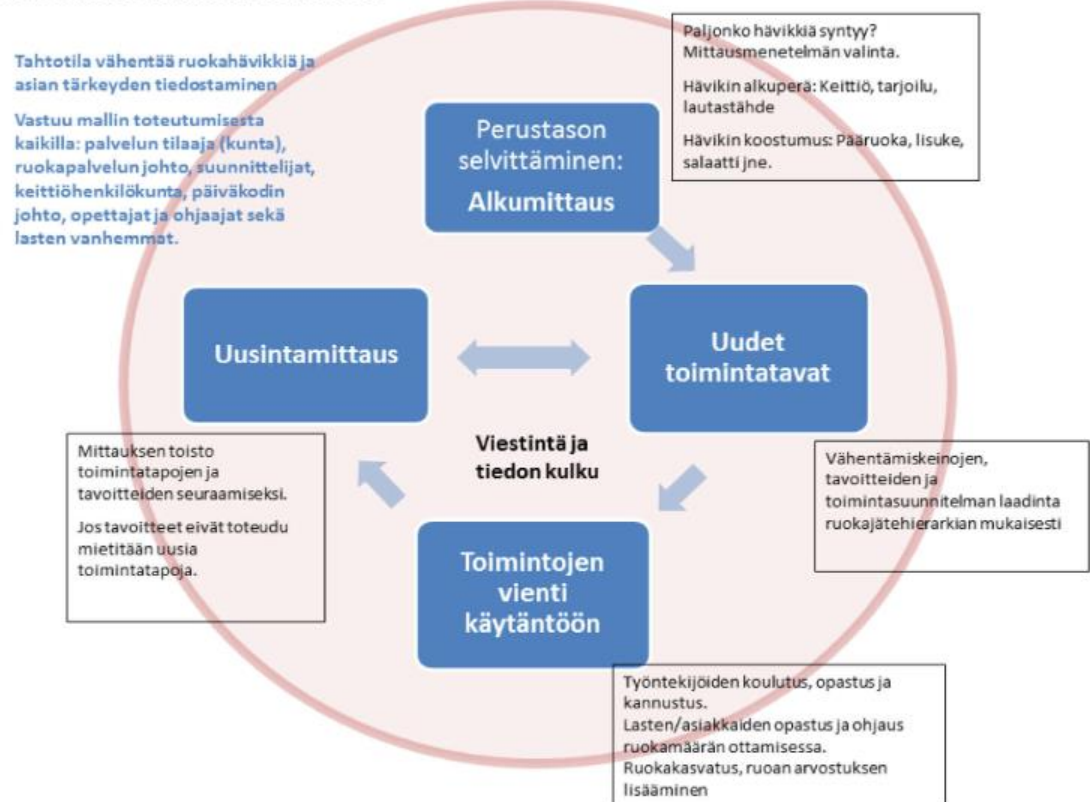
Suomi on sitoutunut Euroopan komission (2015) asettamaan tavoitteeseen puolittaa elintarvikejäte vuoteen 2030 mennessä. (Saarinen 2019, 11; Healthy Diets From Sustainable food systems, 25). Syömäkelpoisen ruoan päätyminen jätteeksi on ekologisesti ja taloudellisesti resurssien tuhlausta. Tämä edellyttää ruokahävikin ja sen syntyyn johtavien syiden tunnistamista sekä ruokahävikin ehkäisyä elintarvikeketjun kaikissa portaissa; alkutuotannossa, elintarvikejalostuksessa, kaupassa, ravitsemuspalveluissa ja kotitalouksissa. (Hartikainen ym. 2014, 9.)

Noin kolmannes Suomen ruokaketjun ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa, 20 % ruokapalveluissa ja ravintoloissa. Hävikkiin päätyvän ruoan kokonaismäärä on jopa 400–500 Mkg. Julkisissa ruokapalveluissa, kuten päiväkodeissa ja kouluissa syntyy paljon ruokahävikkiä, mutta sieltä löytyy myös potentiaalia saada mittavia vähennyksiä aikaan. (Saarinen 2019, 56, 112.)

Osa varhaiskasvatuksen ruoka- ja ympäristökasvatusta on ruokahävikin vähentäminen. Jakelu-, tarjoilu- ja lautashävikin määrään voidaan vaikuttaa ruokapalveluista varhaiskasvatuksen ruokailutilanteeseen saakka yhteisillä käytännöillä. Lapsia opastetaan ruokailutilanteessa lautashävikin seurantaan ja keskustellaan, minne syömätön ruoka päätyy. Milla tavalla itse voi vaikuttaa, ettei hävikkiä syntyisi? Tällä tavoin he havainnoivat omien toimiansa vaikutuksia ja he oppivat arvostamaan ruokaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 84.)

Lahti ja Silvennoinen (2020, 16) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, että päiväkodeissa ruokahävikkiä syntyy eniten tarjoiluhävikistä. Tämä johtuu tarjottavan ruoan ylivalmistuksesta tai tilaamisesta. Lautashävikkiä syntyi suhteellisen vähän verrattuna tarjoiluhävikkiin. Kuvassa 3 on Lahden ja Silvennoisen (2020, 16) esittämä toimintamalli ruokahävikin vähentämiseksi päiväkodeissa.

Toimintamallin toteutuminen päiväkodeissa



Kuva 3. Ruokahävikin toimintamallin toteutuminen päiväkodeissa (Lahti ja Silvennoinen 2019).

4.2 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) nostetaan vahvasti esiin lapsen osallisuuden edistäminen kaikessa toiminnassa. Lapsille kehittyy ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuista ja valintojen seurauksista sekä hänellä vahvistuu kyky ajatella itse, ilmaista mielipiteensä ja olla aktiivinen. Toisten lasten ja kasvatushenkilöstön kanssa toimiessaan osallisuus vahvistuu. Kun henkilöstö ohjaa ja kannustaa, lapsi oppii yhteisissä ruokailutilanteissa toimimista ja taitoa huomioida toiset.

Lapsi saa myönteisiä kokemuksia, kun häntä kuullaan ja hän saa osallistua. (Terveyttä ja iloa ruoasta, 66.)

Ruokailussa asetetaan tavoitteeksi mahdollisimman lapsilähtöinen toiminta. Lapsia kuullaan, heidän näkemyksiä ja mielipiteitä ruoasta ja ruokailusta arvostetaan sekä huomioidaan. Kun lapsi saa aktiivisesti osallistua ja olla mukana yhteisessä toiminnassa ruoan äärellä, se edistää ennakoluulottoman asenteen kehittymistä ruokaa kohtaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 66.)

Laura Kujanpää ja Essi Marttila ovat opinnäytetyössään (2018) selvittäneet lapsia haastatteleamalla, miten lasten osallisuus näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa. Tuloksista selvisi, että lasten osallisuus näkyy päiväkodin ruokailutilanteessa niin, että lapsi kokee, että häntä kuullaan ja että he voivat kertoa avoimesti ajatuksiaan. Osallisuutta vahvistetaan kysymällä lasten mielipiteitä ja toiveita ruokakasvatuksesta. Tuloksista nousi esiin, että lapset pitivät ruokailutilannetta positiivisena. Kuitenkin he toivoivat, että saisivat ottaa itse ruoan ja kaataa juoman lasiin. Erilaiset säännöt koettiin tarpeelliseksi, mutta ne olivat lähinnä kieltäviä sääntöjä. He toivoivat, että voisivat vaikuttaa esimerkiksi istumajärjestykseen.

4.3 Kasvatuskumppanuus ruokakasvatuksessa

Ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta on huoltajilla, mutta varhaiskasvatus tukee ja täydentää heidän kasvatustehtäväänsä ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Lapsen opitut tiedot ja taidot varhaiskasvatuksessa vahvistavat lapsen osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2018, 7–14.)

Huoltajien ja varhaiskasvattajien lisäksi lasten hyvinvoinnista vastaavat monet muut kasvatus- ja terveysalan asiantuntijat sekä työntekijät. Kaikilla osapuolilla tulee olla yhtenäiset ruokakasvatuksen tavoitteet ja linjaukset käytännön toteuttamisesta. Ruokakasvatuksessa ja päivittäisen ruokailun toteuttamisessa on tärkeää kodin ja kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kasvatuskumppanuus. (Syödään yhdessä 2019, 88.)

Neuvoloiden, hammashuollon sekä muun terveydenhuollon toiminnassa lasten terveellinen ravitsemus on yksi tärkeimpiä tavoitteita ja keskeinen osa väestön elinikäistä terveyden edistämistä. Syömisen ja liikunnan tasapainon oppiminen on tärkeää lapsesta saakka, jolloin myös voidaan vaikuttaa ylipainon ehkäisyyn. Päiväkodin liikuntatapahtumissa voidaan yhdistää tärkeitä terveen kasvun ja kehityksen perusteet ottamalla huomioon liikunta ja ravinto. Hiihtoretki nuotioeväineen on innostava liikuntakokemus ja ruokaelämys, jonka lapset muistavat pitkään. (Koistinen & Ruhanen 2009, 11.)

Suomessa on monia järjestöjä ja yhdistyksiä, joiden toiminta ja yhteistyömahdollisuudet tukevat suoraan tai välillisesti lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta. Esimerkiksi maatilayrittäjien tai maatilamatkailupaikkoihin voidaan tehdä vierailuja, jotka tutustuttavat ruoan alkuperään. (Koistinen & Ruhanen 2009, 11.)

Vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteisellä kasvatuskumppanuudella voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta niin kotona kuin päiväkodissakin. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa voidaan käydä läpi lapsen ja perheen ruokailutottumuksia, arvostuksia ja ruokailuun liittyviä kasvatuseriaatteita ja -tavoitteita sekä keskustella yhteisistä pelisäännöistä ja käytänteistä. Tiedottamisen ja tiedon jakamisen lisäksi vanhemmat kannattaa ottaa mukaan itse toimintaan ja sen suunnitteluun. Esimerkiksi järjestämällä yhteisiä toiminnallisia lapsi-vanhempi- tai lapsi-iso-vanhempipäiviä tai -tuokioita, joissa ruoka, ruoka-aineet tai ruoanvalmistus ovat pääosassa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 42.)

Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstöllä on keskeinen rooli lapsen ruokasuhteen rakentumisessa, sillä he ovat paikalla lapsen ruokailuissa. Ruokakasvatuksen päävastuu on kasvatushenkilökunnalla ja ruokapalveluhenkilökunnan päätehtävänä on huolehtia ruoan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta ja ruokaturvallisuudesta. (Terveyttä ja iloa ruoasta, 69.)

On tärkeää, että päivähoidon ravitsemuksesta vastaava henkilöstö tietää, millä tavalla lasten arjessa työskentelevät varhaiskasvattajat toteuttavat ravitsemus- ja ruokakasvatusta ja kehittävät sitä. Ruokapalveluhenkilöstön tulisi säännöllisesti päivittää tietojaan lasten syömiseen ja ruokatapoihin liittyvistä asioista kuten miten lapset

syövät, miten he suhtautuvat uusiin ruokiin ja mitä viestejä tulee vanhemmilta. Ta-
voitteena on saumaton yhteistyö, jossa kasvatushenkilöstön kanssa pohditaan yh-
dessä, kuinka lapsia tuetaan ja ohjataan terveellisen, monipuolisen ravitsemuksen
poluille. (Koistinen & Ruhanen 2009, 11.)

5 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Alavuden kaupunki sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla kaakkoisosassa. Alavuden väkiluku on n. 11 500. Naapurikuntia ovat Alajärvi, Kuortane, Seinäjoki, Virrat ja Ähtäri. Kuntaliitoksen myötä Alavus ja Töysä yhdistyivät vuonna 2013. (Wikipedia [viitattu 1.11.2019].) Kaupunki on tunnettu monipuolisista ja laadukkaista liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksista mm. jäähalli, uimahalli, kuntosaleja, yleisurheilukentät, pesäpallo- ja jalkapallokentät. Kaupungissa on erinomaiset puitteet hyvinvoinnin edistämiseen. (Liikkuva Alavus [viitattu 1.11.2019].)

Alavuden kaupungin varhaiskasvatus tarjoaa turvallisia ja monipuolisia palveluja lapsille. Varhaiskasvatus toimii perheen kasvatuskumppanina tukien lapsen kehittymistä ja kasvamista terveeksi ja tasapainoiseksi yksilöksi. Sitä järjestetään moniammatillisena yhteistyönä eri ammattitahojen kanssa. Alueella toimii kahdeksan päiväkotiyksikköä, kuusi ryhmäperhepäivähoitoyksikköä ja 14 perhepäivähoitajaa. (Varhaiskasvatus Alavudella [viitattu 1.11.2019]).

Alavuden varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan, että lapsia vahvistetaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin sekä ohjataan tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja kuten myös Opetushallituksen laatimassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan. (Alavuden varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 7–12; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25). Alavuden varhaiskasvatuksessa painotetaan liikunnan merkitystä arjen kaikissa tilanteissa ja lasten liikkumista pyritään lisäämään monin eri keinoin. Perheitä pyritään tiedottamaan terveellisistä elämäntavoista erilaisten materiaalien kautta. Lasten hyvinvoinnin tukemista ja liikunnan lisäämistä on tuettu vuosien ajan mm. Aluehallintoviraston rahoittamien hankkeiden avulla. (Alavuden varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 5.)

Lapsille tarjotaan ravitsemussuositusten mukaista ruokaa ja ruokailu on tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu lapsen yksilöllisyys, kehitysvaihe ja osallisuus huomioiden. Alavuden varhaiskasvatuksen arvot ovat tasapainoinen ja hyvinvoiva lapsi, turvallisuus, kasvattajan aito läsnäolo ja arjen kiireettömyys. Suunnitelmaan on laadittu viiden R-sääntö: Rajat, Rakkaus, Rauha, Ruoka ja Raitis ilma. (Alavuden varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 5–8.)

Alavuden kaupungin varhaiskasvatus on valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa mukana, jonka aikana henkilökunta saa monipuolista koulutusta liikunnasta. Meneillään olevan Pienestä pitäen liikkujaksi -hankkeen tavoitteena on juurruttaa varhaiskasvatukseen liikuntaa arjen kaikkiin hetkiin ja tiedottaa terveellisemmästä elämäntavasta erilaisten materiaalien avulla (mm. SAPERE, Neuvokas perhe, Ilo kasvaa liikkuen). Rahoituksen on myöntänyt Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto ajalle 1.1.2019–31.3.2020 ja hanke sai jatkoa 31.7.2020 asti.

Kyseinen hanke toteutetaan yhteistyössä Alavuden kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Hankkeessa työskentelevä liikuntakoordinaattori mallintaa ja ideoi yhdessä työntekijöiden kanssa arjen liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Hän toimii koordinoijana eri toimijoiden mm. kunnan liikunta- ja teknisentoimen, kansalaisopiston ja kolmannen sektorin välillä.

Tämä opinnäytetyö linkittyy Pienestä pitäen liikkujaksi -hankkeeseen keskittyen ravitsemukseen. Liikunnan lisäksi terveellisten ruokailutottumusten kehittyminen ja positiivinen suhtautuminen ruokaan luovat pohjan hyvälle elämäntavoille.

6 TYÖN TAVOITTEET

Työn tavoitteena oli

- selvittää Alavuden kaupungin varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen nykytilanne. Miten varhaiskasvattajat ruokakasvatusta toteuttavat? Millaiseksi henkilökunta kokee omat tiedot ja taidot sekä osallisuuden ruokakasvatuksen toteuttamiseen? Millainen on lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa? Miten ruokakasvatus näkyy ruokailutilanteessa? Miten ruokakasvatusta toteutetaan yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa.
- kartoittaa toiveita ja hyviksi havaittuja käytäntöjä ruokakasvatuksessa.
- alkuselvitykseen ja kirjallisuuteen perustuen ideoida varhaiskasvattajille käytännön työkalu ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.
- arvioituttaa kehitetty ruokakasvatuksen työkalu varhaiskasvattajilla.

7 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILANNE ALAVUDELLA

7.1 Tavoitteet

Tässä työssä keskitytään selvittämään, millä tavalla varhaiskasvattajat toteuttavat ruokakasvatusta tällä hetkellä, millaiseksi henkilökunta kokee omat tiedot ja taidot ruokakasvatuksen toteuttamiseen, millainen on lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa, miten ruokakasvatus näkyy ruokailutilanteessa, ja miten ruokakasvatusta toteutetaan yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa. Lisäksi selvitetään toiveita ja kehittämisehdotuksia kaikkiin edellä mainittuihin osatekijöihin.

7.2 Menetelmä ja aineisto

Varhaiskasvattajille suunnatussa kyselytutkimuksessa (liite 2) kartoitettiin ruokakasvatuksen nykytilaa Alavuden kaupungissa. Kyselylomake on tavallisin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämistapa. (Vilkkä 2015, 94). Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ja aineiston keruumenetelmänä strukturoitua kyselylomaketta, joka sisälsi muutamia avoimia kysymyksiä. Strukturoituun kyselylomakkeeseen valittiin asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi. Siinä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä esitetyn väittämän kanssa. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan tarkempaa tietoa tietyistä asioista. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on mielessään, jota taas matriisi- tai monivalintatyyppiset kysymykset eivät mahdollista. (Hirsjärvi ym. 2009, 200–201.) Kyselytutkimuksen mukana oli saate, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, mihin tietoja tullaan käyttämään ja tutkimuksen tekijän yhteystiedot.

Kysely rakennettiin kirjallisuustaustasta nousseista ruokakasvatusasioista. Lisäksi pohdittiin toimeksiantajan kanssa, mihin asioihin koettiin tärkeäksi saada vastaukset. Hirsjärvi ym. (2009, 202) korostaa, että hyvin suunnitellussa lomakkeessa ky-

symykset etenevät johdonmukaisesti ja niiden tulisi olla selkeitä ja lyhyitä. Kyselylomakkeessa oli aihealueittain kysymyksiä, joissa selvitettiin henkilökunnan tietoja ja taitoja, ruokakasvatuksen toteuttamista, henkilökunnan osallisuutta, lasten osallisuutta, ruokailutilannetta, ruokalistaa, yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden kanssa sekä lopuksi toiveita ja omia hyviä ruokakasvatuskäytäntöjä. Lomake lähetettiin testattavaksi neljälle henkilölle, jotka eivät kuuluneet varsinaiseen kyselyjoukkoon. Hirsjärvi ym. (2009, 204) korostaa, että kyselyn testauksen avulla voidaan kokeilla kyselyn toimivuutta ja kysymysten muotoilua voidaan korjata varsinaista tutkimusta varten. Testaus koettiin hyväksi ja muutoksia tehtiin sen pohjalta. Tämän jälkeen tarkistuksen teki vielä toimeksiantaja, minkä jälkeen kyselylomake lähetettiin.

Aineisto kerättiin Webropol-ohjelmalla. Alavuden kaupungin varhaiskasvatuksen jakelulistalla on noin sata henkilöä, joille kaikille lähetettiin kysely 27.11.2019. Kysely päättyi 8.12.2019 ja vastausaikaa jatkettiin vielä kaksi päivää eli 10.12.2019 asti. Vastauksia saatiin 47 henkilöltä eli vastausprosentiksi muodostui 47 %. Hirsjärvi ym. (2009, 223) suosittelee, että aineiston käsittely ja analysointi aloitetaan mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen ja tässä tutkimuksessa ne aloitettiin heti kyselyn päättymisen jälkeen.

7.3 Tulokset

Tutkimustulokset on raportoitu otsikoittain ja kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuvioissa 1–6. Lisäksi tämän luvun lopussa on yhteenveto ja johtopäätökset tuloksista.

7.3.1 Taustatiedot

Vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa apuna käyttäen. Kyselylomakkeessa matriisiasteikon vastausvaihtoehdot eri väittämille olivat:

4 = toteutuu täysin

3 = toteutuu lähestulkoon

2 = toteutuu jonkin verran

1 = ei juurikaan toteudu

0 = ei lainkaan toteudu

Kyselylomakkeeseen vastasi 47 henkilöä, joista 32 henkilöä työskentelee päiväkodissa, 4 ryhmäperhepäivähoidossa ja 11 perhepäivähoidossa. Enimmillään lapsia oli varhaiskasvatusyksikön ryhmässä 32 ja henkilökuntaa enimmillään 5, pienimmässä ryhmässä oli 4 lasta ja 1 aikuinen. Vastaajien ammattiroolit jakautuivat alla olevan taulukon 2 mukaan. Vastaajista 41–55-vuotiaita oli 21 henkilöä ja 25–40-vuotiaita oli 16 henkilöä, yli 55-vuotiaita oli 8 henkilöä ja alle 25-vuotiaita oli 2 henkilöä. Vastaajilla oli työvuosia varhaiskasvatuksessa 24 henkilöllä 5–15 vuotta, 10 henkilöllä 16–30 vuotta, 7 henkilöllä yli 30 vuotta ja alle 6 henkilöllä alle 5 vuotta.

Taulukko 2. Varhaiskasvattajien ammattirooli.

Ammattirooli	Määrä hlö	Määrä %
Perhepäivähoitaja	11	23 %
Ryhmälasterhoitaja	4	9 %
Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	17	36 %
Varhaiskasvatuksen opettaja	15	32 %
Kaikki yhteensä	47	100 %

7.3.2 Henkilökunnan tiedot, taidot ja osallisuus

Kyselylomakkeessa henkilökunnan tiedot ja taidot sekä henkilökunnan osallisuus oli jaoteltu erillisiksi aihealueiksi, mutta tässä ne raportoidaan saman alaotsikon alla. Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 1.

Alavuden varhaiskasvatussuunnitelmaan oli tutustuttu hyvin. 47 vastaajasta lähes 2/3 (31 hlöä / 66%) oli vastannut, että toteutuu täysin ja vajaa 1/3 (13 hlöä / 28 %)

oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen oli tutustuttu myös hyvin. 47 vastaajasta 1/3 (16 hlöä / 34 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 19 hlöä (40 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. Viidesosa (9 hlöä / 19 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Kuitenkin 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu.

Kaikki 47 vastaajaa tiesi, mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan. Yli puolet (24 hlöä / 51 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja vähän alle puolet (22 hlöä / 47 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. Jakaumaa oli selvästi, kun kysyttiin, onko ruokakasvatuksesta saatu riittävästi koulutusta. 47 vastaajasta 8 hlöä (17 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 16 hlöä (34 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 11 hlöä (23 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (9 hlöä / 19 %) tai ei toteudu lainkaan (2 hlöä / 4 %). Kuitenkin varhaiskasvattajat kokivat, että heillä on hyvät valmiudet toteuttaa ruokakasvatusta. 47 vastaajasta yli 80 % oli vastannut, että toteutuu täysin (9 hlöä / 19 %) tai toteutuu lähestulkoon (30 hlöä / 64 %).

Kun kysyttiin, onko SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä tuttu, osa tiesi ja osa ei. 47 vastaajasta yli puolet oli vastannut, että toteutuu täysin (9 hlöä / 19 %) tai toteutuu lähestulkoon (17 hlöä / 36 %). 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 9 hlöä oli vastannut, ettei juurikaan toteudu (5 hlöä / 11 %) tai ei lainkaan toteudu (4 hlöä / 9 %).

Kaikki vastaajat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan lasten ruokatottumuksiin. 47 vastaajasta yli 2/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (11 hlöä / 23 %) tai toteutuu lähestulkoon (23 hlöä / 49 %). Vähän alle 1/3 (13 hlöä / 28 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Avoimessa kysymyksessä sai kertoa, millä tavoin koki pystyvänsä vaikuttamaan lasten ruokatottumuksiin. Vastauksista korostui, että kannustetaan lapsia maistamaan ja tarjotaan monipuolista ruokaa. Lisäksi korostettiin, että positiivinen suhtautuminen ruokaa ja ruokailua kohtaan sekä omalla asenteella ja esimerkillä voidaan vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin.

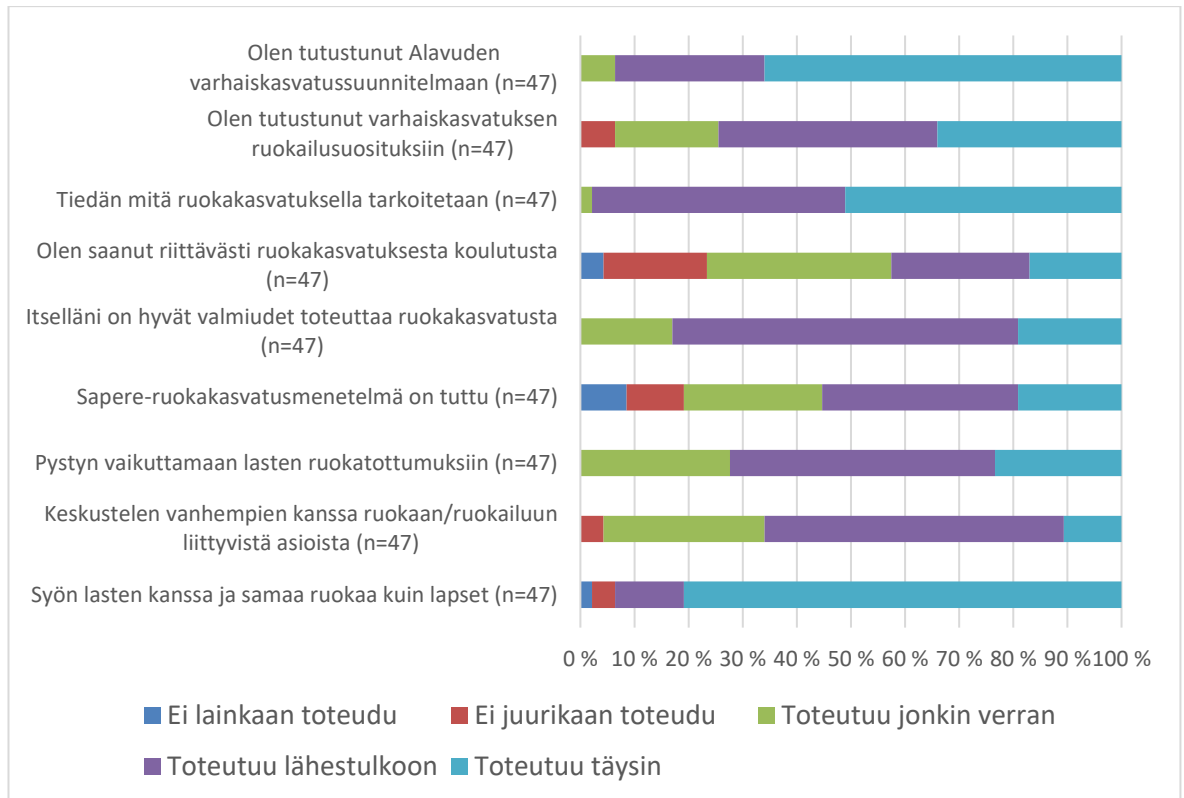
Joskus keksin ruualle hauskan nimen, niin se menee paremmin kau-paksi, esim. pinaattimuusi = turtlesmuusi.

Omalla esimerkilläni näyttämään hyviä ruokailutapoja ja -tottumuksia, totuttamalla lapset uusien makujen maailmaan kehottamalla lapsia maistamaan eri ruokia, erilaisten retkien ja toimintatuokioiden (kuten askartelu tai leivonta) kautta totuttamalla lapset eri ruokiin ja ruuan valmistamiseen (ja siihen mistä ruoka tulee), lautasmallin esittämisen ja lapsen ruuan itse ottamisen kautta opettamalla lapsille terveellistä elämäntapaa yms.

Takaamalla säännöllisen ruokailurytmin. Maistellaan lasten kanssa päivittäin kaikkea tarjolla olevaa ruokaa ja totutellaan uusiin makuihin. Tarjotaan esim. aamupuuron kanssa vaihdellen eri lisuketta (marjoja / kiisseliä tms.) Isompien lasten kanssa voidaan jo ihan keskustellakin esim. siitä, mikä on terveellistä ja miksi on tärkeää syödä terveellisesti. Tutustutaan uusiin makuihin esim. sadonkorjuu-aikaan kasviksia / vihanneksia maistelemalla. Opetellaan lasten kanssa ruuan kunnioittamista ja hyviä ruokailutapoja jne.

Lähes kaikki keskustelivat vanhempien kanssa ruokaan / ruokailuun liittyvistä asioista jollain tasolla. 47 vastaajasta 2/3 keskustelee hyvin (5 hlöä / 11 % toteutuu täysin ja 26 hlöä / 55 % toteutuu lähestulkoon) ja 1/3 (14 hlöä / 30 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Kuitenkin 2 hlöä (4 %) oli vastannut, että ei toteudu lainkaan.

Suurin osa syö lasten kanssa ja samaa ruokaa kuin lapset. 47 vastaajasta 38 (81 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 6 (13 %) vastaajasta, että toteutuu lähestulkoon. Vain kolme oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (2 hlöä / 4 %) tai ei toteudu lainkaan (1 hlö / 2 %). Avoimessa kysymyksessä sai kertoa, miksi ei syö samaa ruokaa. Syynä oli ruoan sopimattomuus itselle.



Kuvio 1. Henkilökunnan tiedot, taidot ja osallisuus ruokakasvatuksessa Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.3 Ruokakasvatuksen toteuttaminen

Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 2. Ja-kaumaa oli selvästi, kun kysyttiin, onko ruokakasvatuksesta keskusteltu tiimin kesken ja sovitut asiat kirjattu tiimikirjaan. 46 vastaajasta 1/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (7 hlöä / 15 %) tai toteutuu lähestulkoon (9 hlöä / 20 %). 14 hlöä (30 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 16 vastaajasta oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (12 hlöä / 26 %) tai ei toteudu lainkaan (4 hlöä / 9 %). Ruokakasvatus koettiin tärkeäksi osaksi varhaiskasvatusta. 47 vastaajasta 27 hlöä (57 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 17 hlöä (36 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon.

47 vastaajasta 2/3 (8 hlöä / 17 % toteutuu täysin ja 22 hlöä / 47 % toteutuu lähestulkoon) oli sitä mieltä, että heillä on aikaa ruokakasvatukselle. 1/3 (14 hlöä / 30 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Kuitenkin 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. Kaikki opettavat ruokatavat lapsille. 47 vastaajasta 34 hlöä (72

%) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 13 hlöä (28 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon.

Useimmat keskusteleivat raaka-aineista ja ruoasta säännöllisesti lasten kanssa. 47 vastaajasta yli puolet oli vastannut, että toteutuu täysin (10 hlöä / 21 %) tai toteutuu lähestulkoon (17 hlöä / 36 %). 16 hlöä (34 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Kuitenkin 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. Suurin osa tutustuu ja maistaa uusia raaka-aineita ja ruokia toistuvasti. 47 vastaajasta lähes 80 % oli vastannut, että toteutuu täysin (21 hlöä / 45 %) tai toteutuu lähestulkoon (16 hlöä / 34 %). 9 hlöä (19 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 1 hlö (2 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu.

Kun kysyttiin, käytetäänkö aisteja ruokiin tutustumisessa (näkö, haju, maku, kuulo, tunto), 47 vastaajasta yli 60 % oli vastannut, että toteutuu täysin (4 hlöä / 9 %) tai toteutuu lähestulkoon (26 hlöä / 55 %). 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 5 hlöä (11 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. Useimmat järjestävät ruokaan liittyviä toimintatuokioita (mm. leipominen, askartelu, metsäretket, ruokakaupassa käynti). 47 vastaajasta 13 hlöä (28 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 26 hlöä (55 %) toteutuu lähestulkoon. 5 hlöä (11%) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu.

Jakaumaa oli, kun kysyttiin, luetaanko satukirjoja ja lauletaanko ruokaan liittyviä lauluja. 47 vastaajasta 1/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (3 hlöä / 6 %) tai toteutuu lähestulkoon (13 hlöä / 28 %). Yli 50 % (25 hlöä) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 6 hlöä (13 %) oli vastannut, ettei juurikaan toteudu (5 hlöä / 11 %) tai lainkaan toteudu (1 hlö / 2%).

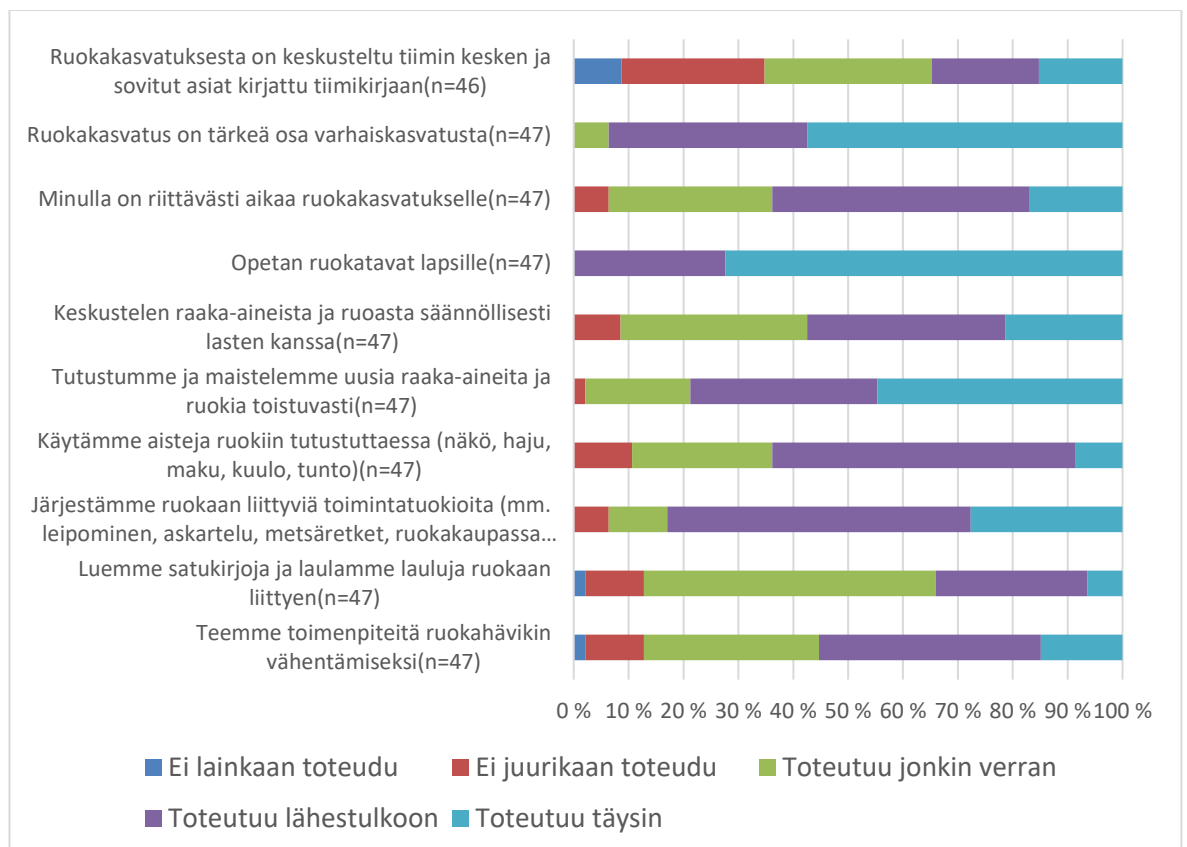
Lähes kaikki tekivät jollain tasolla toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi. 47 vastaajasta 55 % oli vastannut, että toteutuu täysin (7 hlöä / 15 %) tai toteutuu lähestulkoon (19 hlöä / 40 %). 15 hlöä (32 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 6 hlöä (13 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (5 hlöä / 11 %) tai ei toteudu lainkaan (1 hlö / 2 %). Avoimessa kysymyksessä sai kertoa millaisia toimenpiteitä he tekevät ruokahävikin vähentämiseksi. Suurin osa vastaajista kertoi, että he kehittävät lapsia ottamaan ruokaa sen verran kuin lapset arvioivat itse jaksavansa

syödä tai neuvotaan, että ensiksi otetaan vähän ja aina lapsi saa hakea lisää. Lisäksi ruokailijamäärät päivitetään keittiölle tarvittaessa.

Pienet annoskoot, jotta jokainen saa onnistumisen kokemuksia siitä, että jaksaa syödä kaiken.

Pohditaan ruokaa ottaessa, miten iso nälkä on ja mikä ruoka on vieras, jota vain vähän halutaan maistaa. Ilmoitetaan keittiölle ruokailijamäärät ja tarkennetaan viikolla, jos tulee muutoksia.

Lapset saavat mahdollisimman pienestä pitäen ottaa itse ruuan, minkä kautta harjoittelemme oman nälän suhteuttamista siihen kuinka paljon ottaa ruokaa ja tätä kautta pyrimme vähentämään ruokahävikkiä.



Kuvio 2. Ruokakasvatuksen toteuttaminen Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.4 Lasten osallisuus

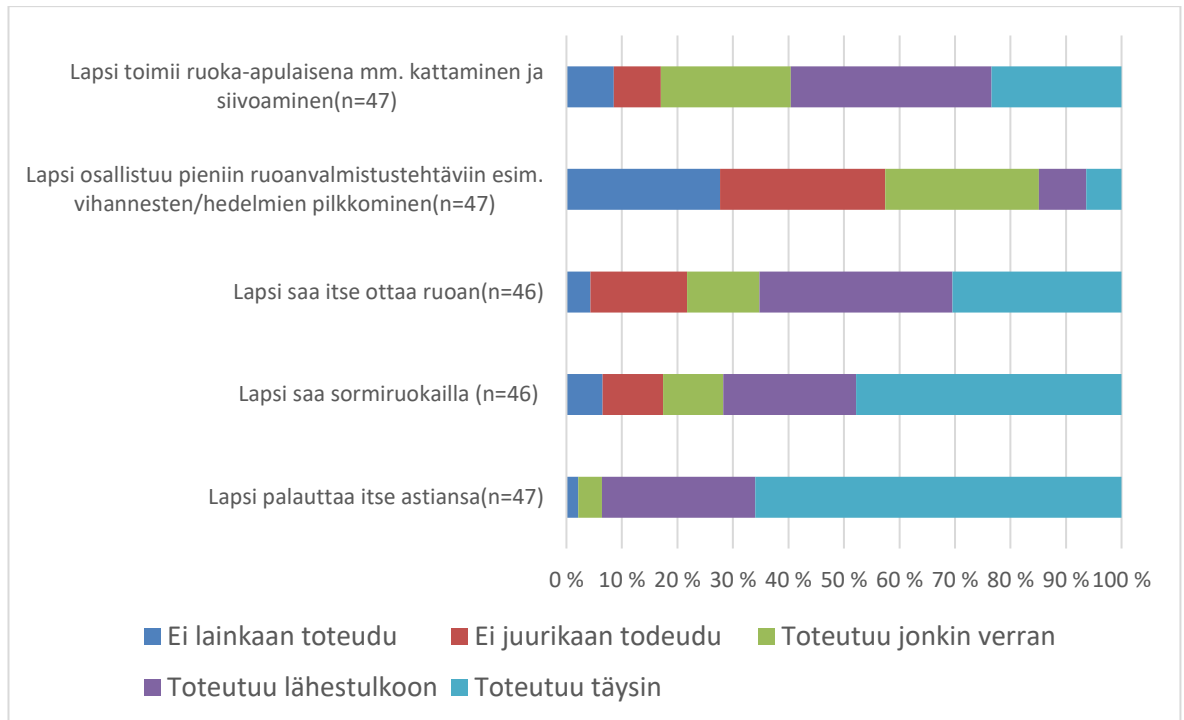
Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 3. Kun kysyttiin, toimiiko lapsi ruoka-apulaisena, 47 vastaajasta lähes 60 % oli vastannut, että toteutuu täysin (11 hlöä / 23 %) tai toteutuu lähestulkoon (17 hlöä / 36 %). 11 hlöä (23 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 4 hlöä (9 %) ei lainkaan toteudu. Kysyttäessä minkä ikäisenä lapsi toimii ruoka-apulaisena keskimäärin, vastauksien keskiarvo oli 3,7 vuotta.

Kun kysyttiin, osallistuuko lapsi pieniin ruoanvalmistustehtäviin esim. vihannesten/hedelmien pilkkominen, 47 vastaajasta vain 15 % oli vastannut, että toteutuu täysin (3 hlöä / 6 %) tai toteutuu lähestulkoon (4 hlöä / 9 %). 13 hlöä (28 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Jopa 14 hlöä (30 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 13 hlöä (28 %) ei lainkaan toteudu. Kysyttäessä minkä ikäisenä lapsi osallistuu pieniin ruoanvalmistustehtäviin, vastauksien keskiarvo oli 4 vuotta.

Kun kysyttiin, saako lapsi ottaa itse ruoan, 46 vastaajasta 2/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (14 hlöä / 30 %) tai toteutuu lähestulkoon (16 hlöä / 35 %). 6 hlöä (13 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 8 hlöä (17 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 2 hlöä (4 %) ei lainkaan toteudu. Kysyttäessä minkä ikäisenä lapsi saa ottaa itse ruoan keskimäärin, vastauksien keskiarvo 3,8 vuotta.

Kun kysyttiin, saako lapsi sormiruokailla, 46 vastaajasta 22 hlöä (48 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 11 hlöä (24 %) toteutuu lähestulkoon. 5 hlöä (11 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 5 hlöä (11 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 3 hlöä (7 %) ei lainkaan toteudu. Kysyttäessä minkä ikäisenä lapsi saa sormiruokailla, vastauksien keskiarvo oli 1,2 vuotta.

Kun kysyttiin, saako lapsi palauttaa itse astiansa, 47 vastaajasta suurin osa (31 hlöä / 66 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja toteutuu lähestulkoon (13 hlöä / 28 %). Kysyttäessä minkä ikäisenä lapsi saa palauttaa itse astiansa, vastauksien keskiarvo oli 3 vuotta.



Kuvio 3. Lasten osallisuus ruokailutilanteissa Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.5 Ruokailutilanne

Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 4. Yksiköissä esitellään aika hyvin mitä on tarjolla lounaalla. 46 vastaajasta lähes 80 % oli vastannut, että toteutuu täysin (21 hlöä / 46 %) tai toteutuu lähestulkoon (15 hlöä / 33 %). 9 hlöä (20 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran.

Kaikki kannustavat lapsia maistamaan. 47 vastaajasta kaikki oli vastannut, että toteutuu täysin (43 hlöä / 91 %) tai toteutuu lähestulkoon 4 hlöä (9 %). Lisäksi kaikki kehuu lasta ruokailutilanteissa. 47 vastaajasta 41 hlöä (87 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 6 hlöä (13 %), että toteutuu lähestulkoon.

Kun kysyttiin, onko lapsen pakko maistaa kaikkea, 47 vastaajasta 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että toteutuu täysin eli on pakko maistaa kaikkea ja 17 hlöä (36 %), että toteutuu lähestulkoon. 13 hlöä (28 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 11 hlöä (23 %) ei toteudu lainkaan.

Kaikki 47 vastaajaa oli vastannut, että lapsi saa ottaa lisää ruokaa.

Kysyttäessä, saako leipää ottaa ennen pääruoan syöntiä, 47 vastaajasta 11 hlöä (23 %) oli vastannut, että toteutuu täysin eli ei saa ottaa ennen pääruoan syöntiä ja 14 hlöä (30 %), että toteutuu lähestulkoon. 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 10 hlöä (21 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (8 hlöä / 17 %) tai ei toteudu lainkaan (2 hlöä / 4 %).

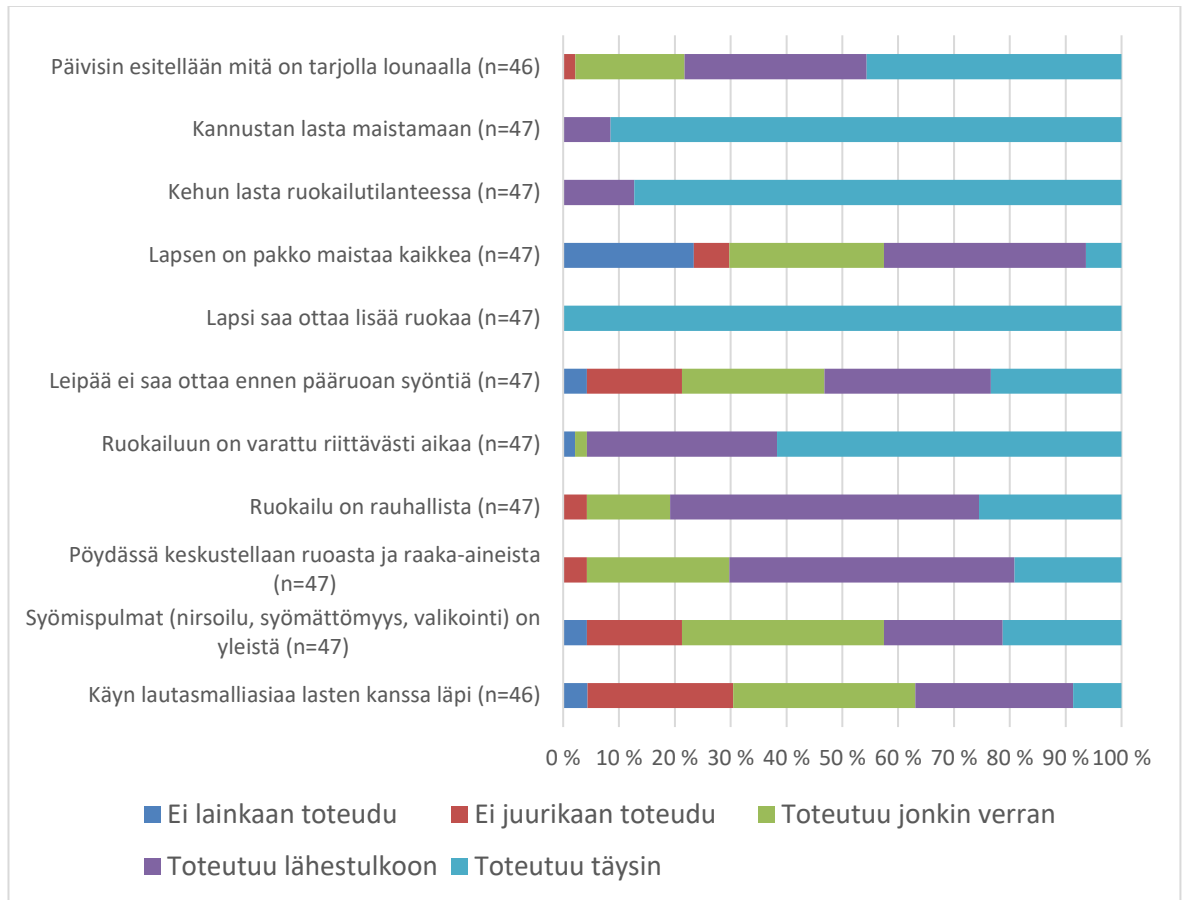
Lähes kaikki vastanneista koki, että ruokailuun on varattu riittävästi aikaa. 47 vastaajasta 96 % oli vastannut, että toteutuu täysin (29 hlöä / 62 %) tai toteutuu lähestulkoon (16 hlöä / 34 %). Kun kysyttiin, onko ruokailu rauhallista, 47 vastaajasta 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 26 hlöä (55 %), että toteutuu lähestulkoon. 7 hlöä (15 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 2 hlöä (4 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu.

Kysyttäessä, keskustellaanko pöydässä ruoasta ja raaka-aineista, 47 vastaajasta 9 hlöä (19 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 24 hlöä (51 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 2 hlöä (4 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu.

Jakaumaa oli selkeästi, kun kysyttiin, onko syömispulmat (nirsoilu, syömättömyys, valikointi) yleistä. 47 vastaajasta 10 hlöä (21 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 10 hlöä (21 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 17 hlöä (36 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 10 hlöä (21 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (8 hlöä / 17 %) tai ei toteudu lainkaan (2 hlöä / 4 %).

Jakaumaa oli myös selkeästi, kun kysyttiin, käydäänkö lautasmallia-asiaa lasten kanssa läpi. 46 vastaajasta 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 13 hlöä (28 %), että toteutuu lähestulkoon. 15 hlöä (33 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 2 hlöä (4 %), että ei toteudu lainkaan.

Avoimena kysymyksenä kysyttiin, onko yksikössä esillä malliateriasta oikea ruoka-annos, lautasmallijuliste, molemmat vai ei kumpikaan. 47 vastaajasta suurin osa oli vastannut, että ei kumpikaan (36 hlöä / 77 %). Lautasmallijuliste oli vastannut 7 hlöä (15 %), oikea ruoka-annos 2 hlöä (4 %) ja molemmat 2 hlöä (4 %).



Kuvio 4. Ruokakasvatus ruokailutilanteessa Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.6 Ruokalista

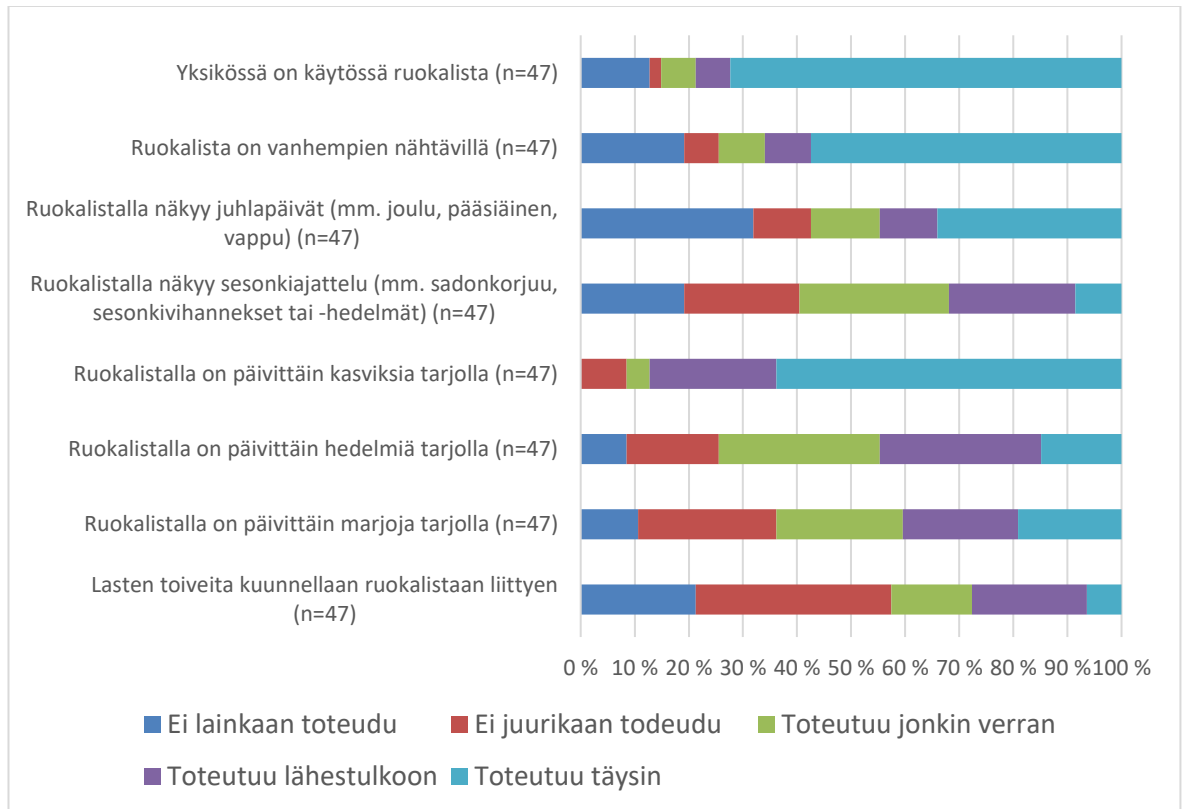
Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 5. Yksiköissä on käytössä ruokalista. 47 vastaajasta lähes 80 % oli vastannut, että toteutuu täysin (34 hlöä / 72 %) tai toteutuu lähestulkoon (3 hlöä / 6 %). 3 hlöä (6 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 7 hlöä (15 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (1 hlö / 2 %) tai ettei toteudu lainkaan (6 hlöä / 13 %).

Kun kysyttiin, onko ruokalista vanhempien nähtävillä, 47 vastaajasta 2/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (27 hlöä / 57 %) tai toteutuu lähestulkoon 4 hlöä (9 %). 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 1/4 oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (3 hlöä / 6 %) tai ei toteudu lainkaan (9 hlöä / 19 %).

Jakaumaa oli, kysyttäessä, näkykö ruokalistalla juhlapäivät. 47 vastaajasta 21 hlöä (45 %) oli vastannut, että toteutuu täysin (16 hlöä / 34 %) tai toteutuu lähestulkoon (5 hlöä / 11 %). 6 hlöä (13 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 5 hlöä (11 %) vastannut, että ei juurikaan toteudu ja jopa 15 hlöä (32 %) oli vastannut, että ei toteudu lainkaan. Kysyttäessä, näkykö ruokalistalla sesonkiajattelu, 47 vastaajasta 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 11 hlöä (23 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 13 hlöä (28 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. Jopa 40 % oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (10 hlöä / 21 %) tai ei toteudu lainkaan (9 hlöä / 19 %).

Ruokalistalla on hyvin päivittäin tarjolla kasviksia. 47 vastaajasta 41 hlöä (87 %) oli vastannut, että toteutuu täysin (30 hlöä / 64 %) tai toteutuu lähestulkoon (11 hlöä / 23 %). 2 hlöä (4 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. Hedelmiä on vähemmän päivittäin tarjolla. 47 vastaajasta 7 hlöä (15 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 14 hlöä (30 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 14 hlöä (30 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 8 hlöä (17 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 4 hlöä (9 %) oli vastannut, että ei toteudu lainkaan. Marjoja on päivittäin tarjolla vähiten. 47 vastaajasta 9 hlöä (19 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 10 hlöä (21 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 11 hlöä (23 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 12 hlöä (26 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu ja 5 hlöä (11 %) oli vastannut, että ei toteudu lainkaan.

Lasten toiveita kuunnellaan aika huonosti ruokalistaan liittyen. 47 vastaajasta 3 henkilöä (6 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 10 henkilöä (21 %) oli vastannut, että toteutuu lähestulkoon. 7 henkilöä (15 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 27 henkilöä (57 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu (17 hlöä / 36 %) tai ei toteudu lainkaan 10 hlöä (21 %).



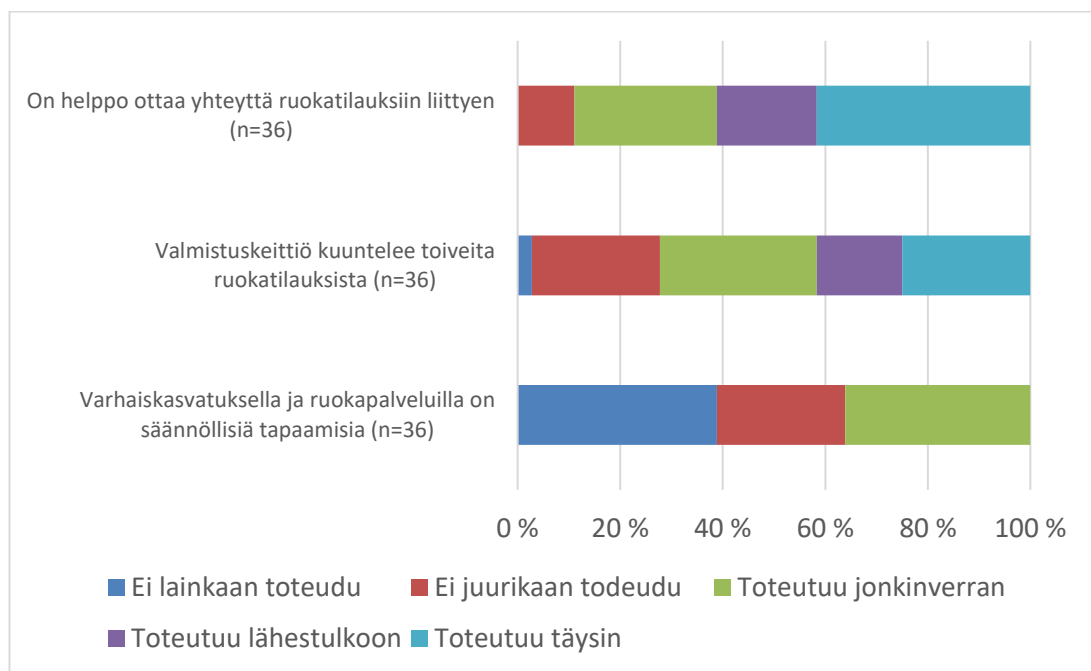
Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen ruokalistalla Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.7 Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa

Kysymyksiä, jotka koskivat yhteistyötä ruokapalveluiden kanssa, kysyttiin vain päiväkodeissa ja ryhmäperhepäivähoidoissa työskenteleviltä, koska kaikkiin näihin varhaiskasvatusyksiköihin kaupungin ruokapalvelut toimittavat ruoan. Tällä hetkellä ruoka tulee hajautetusti eri valmistuskeittiöistä varhaiskasvatusyksiköihin.

Kappaleessa käsiteltyjen asioiden tarkemmat tiedot on esitetty kuviossa 6. Kun kysyttiin, onko ruokapalveluihin helppo ottaa yhteyttä ruokatilauksiin liittyen, 36 vastaajasta vähän alle 2/3 oli vastannut, että toteutuu täysin (15 hlöä / 42 %) tai toteutuu lähestulkoon (7 hlöä / 19 %). Vähän alle 1/3 oli vastannut, että toteutuu jonkin verran (10 hlöä / 28 %). 4 hlöä (11 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. Jakaantumaa oli vastauksissa selvästi, kun kysyttiin, kuunteleeko valmistuskeittiö toiveita ruokatilauksista. 36 vastaajasta 9 hlöä (25 %) oli vastannut, että toteutuu täysin ja 6 hlöä

(17 %) toteutuu lähestulkoon. 11 hlöä (31 %) oli vastannut, että jonkin verran toteutuu. 9 hlöä (25 %) oli vastannut, että ei juurikaan ja 1 hlö (3 %) ei lainkaan toteudu. Kun kysyttiin, onko varhaiskasvatuksella ja ruokapalveluilla säännöllisiä tapaamisia, 36 vastaajasta kukaan ei ollut vastannut, että toteutuu täysin tai toteutuu lähestulkoon. 13 hlöä (36 %) oli vastannut, että toteutuu jonkin verran. 9 hlöä (25 %) oli vastannut, että ei juurikaan toteudu. 14 hlöä (39 %) oli vastannut, että ei toteudu lainkaan.



Kuvio 6. Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa Alavuden varhaiskasvatuksessa.

7.3.8 Varhaiskasvattajien toiveet ja toimivat ruokakasvatuskäytännöt

Kyselylomakkeen lopussa avoimissa kysymyksissä kysyttiin varhaiskasvattajien toiveita ruokakasvatukseen liittyen ja varhaiskasvattajat saivat kertoa hyviksi havaittuja ruokakasvatuskäytäntöjä, joita toteutetaan arjessa.

Kaksi asiaa nousi suurimmiksi toiveiksi. Koulutusta ruokakasvatuksesta toivottiin lisää. Haluttiin konkreettisia vinkkejä ja tapoja toteuttaa ruokakasvatusta arjessa. Lisäksi lasten ruokatoiveita tulisi kuulla entistä paremmin.

Lisäksi korostettiin, että ruokailusta tulee tehdä mukava ja rento hetki. Toivotaan kannustamista maistamiseen sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä sesonkituotteita lisää. Mahdollisuus tutustua eri ruokiin, ruoka-aineisiin ja ruoan tuotantoon.

Suurin osa vastaajista oli vastannut, että ruokien maistelu oli hyväksi havaittu ruokakasvatuskäytäntö. Myös aikuisen oma malli ja esimerkki ruokailutilanteessa nousi esiin useammassa vastauksessa.

Eri ruokalajit on hyvä jättää selkeästi erikseen lautaselle. Näin lapsi ei kauhistu ruuan määrästä ja pystyy tutustumaan yhteen makuun kerrallaan. Vältetään mössöämistä ruokaa.

Sellainen ruoka, johon jo on totuttu ja aiemmin syöty, hyvä sääntö on syödä niin monta lusikallista kun ikä on, jos muuten ei meinaa ruoka maistua.

Se että aikuinen syö samaa ruokaa ja antaa hyvän esimerkin muutenkin ruokailutilanteissa. Leipominen on kivaa, ja lapset syövätkin mielellään leipomuksiaan.

Lapset kannustaa toisiaan maistamaan. Kehuminen.

Kulloiseenkin teemaan sopivat toiminnot, esim. syksyisin juuresjuhlat sadonkorjuun kunniaksi tms.

Apulaiskäytäntö, joku lapsista toimii esim. ”Porkkanakoulun opettajana”, kehuminen kuvakortin avulla, rohkaisu, oma esimerkki, ruokien säännöllinen maistaminen, jotta suu tottuu uusiin makuihin.

Jutellaan mistä ruoka tehty / tullut.

Retket maatiloille ja siellä ruuan alkuperästä kertomisesta jne. ehdottomasti joka vuotiseksi retkiksi! Kotimaista ja lähiruokaa niin varhaiskasvatukseen kuin kouluihinkin!

7.3.9 Yhteenveto ja johtopäätökset tuloksista

Kysyttäessä henkilökunnan tiedoista, taidoista ja osallisuudesta, selviää, että varhaiskasvatussuunnitelmaan ja ruokailusuosituksiin oli tutustuttu hyvin sekä tiedetään, mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan. Lisäksi vastaajat kokivat, että heillä on hyvät valmiudet toteuttaa sitä. Kaikki kokivat pystyvänsä vaikuttamaan lasten ruokatottumuksiin jollain tavalla. Jakaumaa oli selvästi kysyttäessä, onko saatu riittävästi koulutusta ruokakasvatuksesta. Vähän yli 40 % oli sitä mieltä, että on saatu riittävästi koulutusta, reilu 30 %, että jonkin verran ja kun taas vähän yli 20 % oli sitä mieltä, ettei ole saatu. Yli puolelle vastaajasta SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä oli tuttu, 1/4 jonkin verran tuttu ja 1/5 ei tuttu. Tästä voi päätellä, että koulutusta ja SAPERE-menetelmään tutustumista saisi olla lisää. Vanhempien kanssa keskusteltiin jollain tasolla ruokaan / ruokailuun liittyvistä asioista, mutta voisi vielä lisätä. Suurin osa syö lasten kanssa ja samaa ruokaa kuin lapset, mikä on hieno juttu.

Ruokakasvatuksen toteuttamisessa vastauksista selviää, että ruokakasvatus koetaan olevan tärkeä osa varhaiskasvatusta ja aika hyvin koettiin olevan aikaa ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Kaikki opettavat ruokatavat lapsille. Kun kysyttiin, onko ruokakasvatuksesta keskusteltu tiimin kesken ja kirjattu asiat tiimikirjaan, jakaumasta voi päätellä, että parantamisen varaa on, koska 1/3 oli vain vastannut, että toteutuu täysin tai toteutuu lähestulkoon. Raaka-aineista ja ruoasta keskustellaan säännöllisesti lasten kanssa, mutta enemmän tutustutaan ja maistellaan uusia raaka-aineita ja ruokia toistuvasti. Yli 60 % vastaajista käyttää aisteja ruokiin tutustumisessa. Yli 80% vastaajista järjestää ruokaan liittyviä toimintatuokioita (mm. leipominen, askartelu, metsäretket, ruokakaupassa käynti), mikä on hieno asia. Ruokaan liittyviä toimintatuokioita järjestetään, mutta enemmän voisi vielä lukea kirjoja ja laulaa ruokaan liittyviä lauluja. Lähestulkoon kaikki teki jollain tasolla toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.

Lapsi saa toimia ruoka-apulaisena, mutta vähemmän osallistua pieniin ruoanvalmistustehtäviin. Suurin osa lapsista saa ottaa itse ruoan. Sormiruokailu on sallittua suurimmalle osalle, mutta tuloksista selviää, että ei joka paikassa. Lähes kaikki lapsista saa palauttaa astiansa itse.

Lapsille esitellään yksiköissä pääsääntöisesti päivän ruokalista. Kaikki kannustavat ja kehuvat lasta ruokailutilanteessa sekä kaikki vastasivat, että lapsi saa ottaa lisää ruokaa. Jakaumaa oli selvästi, kun kysyttiin, onko lapsen pakko maistaa kaikkea ja aika monessa paikkaa leipää ei saa ottaa ennen pääruoan syöntiä. Ruokailuun koetaan olevan varattu riittävästi aikaa ja suurimmaksi osaksi ovat rauhallisia tilanteita. Aika hyvin keskustellaan raaka-aineista ja ruoasta. Syömispuhmien esiintymisessä on hajontaa. Yli 40 % oli vastannut, että on yleistä, lähes 35 % jonkin verran ja 25 % ettei ole. Lautasmalliasian käsittelyssä oli myös jakaumaa. Jakaumaa oli myös selkeästi, kun kysyttiin, käydäänkö lautasmallia-asiaa lasten kanssa läpi. Vain 1/3 käy läpi, 1/3 jonkin verran, 1/3 ei käy läpi. Tulokset osoittavat, että parantamisen varaa on. Harmiksi suurimmassa osassa ei ole esillä malliateriasta julistetta tai oikeaa ruoka-annosta.

Suurimmassa osassa yksiköistä on ruokalista käytössä, ja 2/3 paikoista vanhempien nähtävillä. Kysyttäessä, näkyykö ruokalistalla juhlapäivät tai sesonkituotteet (esim. hedelmät), oli selvästi jakaumaa. Jopa 43 % oli vastannut, että juhlapäivät eivät näy ruokalistalla ja 40 % oli vastannut, että myöskään sesonkituotteet eivät näy ruokalistalla, mikä yllättää. Juhlapäivien ja sesonkien näkymistä ruokalistalla olisi vara lisätä. Kasviksia on tarjolla useimmiten, hedelmiä vähemmän, mutta marjoja vähiten. Koettiin, että lasten toiveita ei kuunnella tarpeeksi, joten tässä olisi kehitettävää.

Aika hyvin oltiin sitä mieltä, että ruokapalveluihin on helppo ottaa yhteyttä ruokatilauksiin liittyen. Kun kysyttiin, kuunteleeko valmistuskeittiö toiveita ruokatilauksista, jakaumaa oli selvemmin. Vähän yli 40 % oli sitä mieltä, että ruokapalvelut kuuntelevat toiveita, jopa alle 30 % oli sitä mieltä, ettei kovinkaan paljon. Tässä jakautuminen saattaa selittyä sillä, että ruoka toimitetaan eri valmistuskeittiöistä. Vastauksista selviää, että varhaiskasvatuksella ja ruokapalveluilla ei ole juurikaan säännöllisiä tapamisia.

Kyselytutkimuksesta selvisi ruokakasvatuksen nykytilanne suhteellisen hyvin. On asioita, jotka ovat hyvin, osa keskivertoisesti ja osa huonosti. Emmi Grönbergin opinnäytetyössään Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana (2020) oli hyvin saman suuntaisia tutkimustuloksia. Siinä selvisi myös, että varhais-

kasvatuksen ruokailusuosituksiin oli tutustuttu hyvin ja vastaajat arvostivat myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Ruoan maistaminen koettiin tärkeäksi. Grönbergin tutkimuksesta nousi haasteena esiin myös vähäinen yhteistyö ruokapalveluiden kanssa, kuten tässä tutkimuksessa.

Kyselylomake oli monipuolinen ja kattava. Avoimet kysymykset antoivat vielä syvällisemmin tietoa tietystä asiasta. Mitä voisi tehdä toisin? Kysymykset tukivat toinen toisiaan, mutta vastauksien käsittely- ja analysointivaihe vei kauan aikaa. Mahdollisesti kyselyä olisi voinut supistaa tietyiltä osin. Kysyttäessä ruokailutilanteesta, onko pakko maistaa kaikkea ja eikö leipää saa ottaa ennen pääruokaa, kysymykset olisi pitänyt muotoilla eri tavoilla, ei negatiiviseen sävyyn.

8 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN ALAVUDELLA

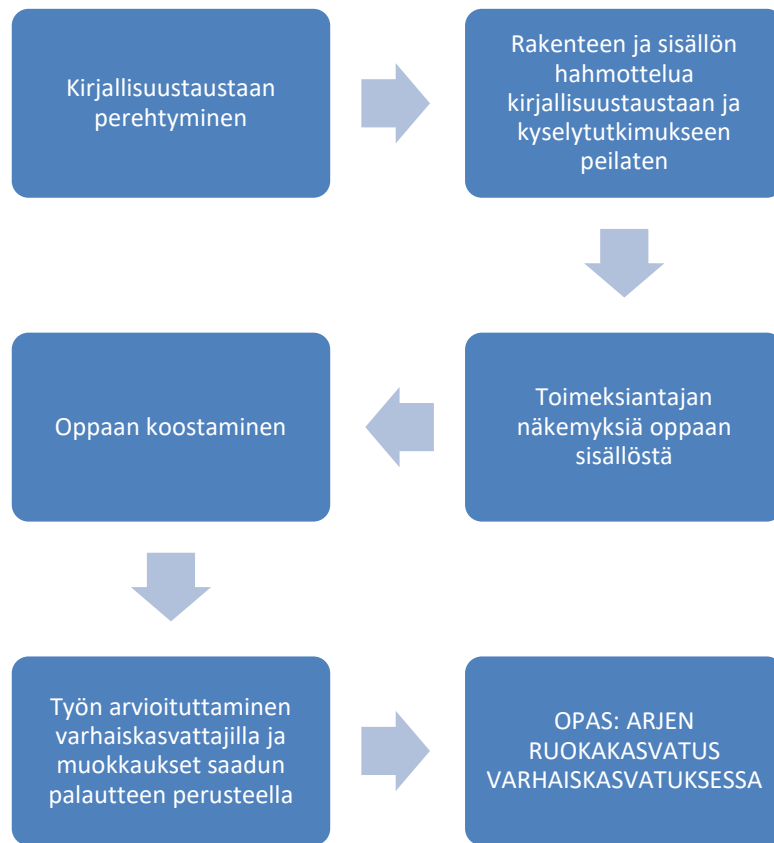
8.1 Tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena oli alkuselvitykseen ja kirjallisuuteen perustuen ideoida varhaiskasvattajille käytännön työkalu ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.

8.2 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyön kehittämistyönä koostettiin ruokakasvatuksesta opas Alavuden kaupungin varhaiskasvattajille (liite 3). Oppaan rakenteen ja sisällön hahmottelu aloitettiin, kun kyselytutkimuksen vastauksia odotettiin varhaiskasvattajilta. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin oppaan sisällöstä. Kirjallisuustaustasta nousi selkeästi asioita, joita oppaassa haluttiin korostaa. Kyselytutkimuksen vastauksista selvisi, mitä asioita on hyvä painottaa lisää. Esimerkiksi SAPERE-menetelmä oli osalle tuttu, osalle ei lainkaan. Lisäksi koulutusta toivottiin lisää. Kehittämistyönä koostettu opas on osittain verrattavissa koulutukseen, vaikkakin kirjallisessa muodossa.

Tavoitteena oli koostaa selkeä opas, jota on helppo käyttää arjen ruokakasvatuksessa apuna. Tavoitteena oli myös esitellä konkreettisia esimerkkejä, joita voidaan arjen työssä toteuttaa. Näin madallettiin kynnystä toteuttaa ruokakasvatusta. Prosessikaavio kuvaa ruokakasvatusoppaan vaiheita kuviossa 7.



Kuvio 7. Prosessikaavio oppaan vaiheista: Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.

8.3 Tuotos

Työn tuloksena syntyi opas ruokakasvatuksesta varhaiskasvattajille. Oppaasta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä. Opas on koostettu niin, että se sisältää asiaosuudet ruokakasvatukseen liittyvistä aiheista ja käytännön vinkeistä sekä ideoista, miten sitä on helppo arjessa toteuttaa. Johdannossa kerrotaan lyhyesti, mikä merkitys varhaiskasvatuksella on ruokakasvatuksessa ja mitä opas sisältää. Oppaan alussa kerrotaan, mitä ruokakasvatus tarkoittaa, ja kuvattu lasten ruokataitojen kehittyminen portaina. Ruokakasvatusta käsitellään tarkemmin, mitä se on ruokailutilanteessa ja arjen muussa toiminnassa. Opas sisältää puhekuplia, jotka ovat Alavuden varhaiskasvattajien esiin nostamia ajatuksia käytännön ruokakasvatuksesta. Lisäksi on koostettu ruokakasvatuksen vuosikello sekä askarteluvinkkejä. Oppaassa esitellään SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää sekä miten sitä konk-

reettisesti voidaan toteuttaa. Loppupuolella kerrotaan lyhyesti, mitä tarkoittaa kasvatuskumppanuus ruokakasvatuksessa. Oppaan loppuun on koottu kuvakollaasit, joita voi hyödyntää arjen ruokakasvatuksessa.

Kuvia liitettiin lähinnä ilmaisesta kuvapankista Pixabaysta, josta löytyi paljon hyviä kuvia aiheeseen liittyen. Opas koostettiin otsikoittain ja se koostui aiheosasta ja vinkeistä. Aluksi opas suunniteltiin vaakatasoon ja kaksi palstaa yhdellä sivulla. Myöhemmin opas muutettiin yksipalstaiseksi, koska se osoittautui käytännössä toimivammaksi. Fonttikoko saatiin suuremmaksi ja sivuista tuli selkeämmät. Lisäksi sen voi helposti tulostaa paperiversioksi ja näyttää täysin samalta kuin sähköinen versio.

Toimeksiantajan kanssa pidettiin yhteyttä säännöllisesti ja yhteistyö sujui mainiosti. Heiltä tuli vihkosen sisältöön arvokkaita näkemyksiä asioista, joita siinä tulisi korostaa.

8.4 Arviointi

Kehittämistyön arvioinnissa suunniteltiin käytettäväksi teemahaastattelua puhelimitse. Teemahaastattelussa ei laadita yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan teema-alueuuttelo. Haastattelutilanteessa teema-alueet tarkennetaan kysymyksillä ja teemahaastattelulle on luontaista, että tutkittava ja tutkija toimii tarkentajana (Hirsjärvi & Hurme 2014, 66). Kuitenkin toimeksiantajan puolelta tuli toive, että arviointi olisi työjärjestelyiden kannalta parempi tehdä kirjallisena. Päätettiin kuitenkin käyttää suunniteltuja aihealueita pohjana. Teema-alueuuttelo, joihin toivottiin kommentteja, koostui seuraavista aihealueista: sisältö, järjestys, visuaalisuus, käytettävyys / hyödynnettävyys, kehittämis ehdotukset ja muu palaute.

Toimeksiantaja välitti sähköpostilla kehittämistyön ja kyseisen teema-alueuuttelon yhteen päiväkotiryhmään, yhteen ryhmäperhepäivähoitoyksikköön ja yhdelle perhepäivähoitajalle. Kaikilta saatiin vastaukset. Heiltä tuli rakentavaa ja hyvää palautetta.

Teksti helppolukuista ja ymmärrettävää, ilman ammattisanastoa. Vihkonen selkeä ja monipuolinen, käytännönläheinen.

Kuvat ovat oppaassa herkullisia. Kuvia voisi olla myös yksilökuvina esim. peruna, porkkana, maito, leipä.

Lasten ruokataitojen kehittyminen vihkosen lopusta alkupuolelle.

Lisäisimme sivunumerot ja sisällysluettelon. Löytäisi etsimänsä paremmin.

Palautteiden pohjalta tehtiin vielä korjauksia ja lisäyksiä oppaaseen. Raaka-aineista toivottiin yksilökuvia, mutta päädyttiin kuvakollaasiin. Niitä voi hyödyntää arjen ruokakasvatuksessa.

9 POHDINTA

Lapsi oppii monipuolisesti erilaisia asioita varhaiskasvatuksessa. Jo varhaislapsuudessa luodaan pohja elintavoille ja täten se on tärkeä aika vaikuttaa lasten terveys- ja hyvinvointitottumuksiin. Jokainen vanhempi on vastuussa perheen ruokatottumuksista, mutta varhaiskasvattajat pystyvät toteuttamaan ruokakasvatusta niin ruokailutilanteissa kuin arjen muussa toiminnassa.

Ruokakasvatuksessa on tärkeää, että lasten ruokataitojen kehittymistä tuetaan ja he saavat osallistua aktiivisena toimijana eri tilanteissa. Lapset tutustuvat raaka-aineisiin ja ruokiin sekä niiden alkuperään ruokakulttuuria ja -perinteitä unohtamatta. He oppivat arvostamaan ruokaa. Raaka-aineiden ja ruoan kautta voidaan käsitellä myös ruoan terveellisyyttä.

Lapset ovat useimmiten erittäin kiinnostuneita kaikesta ruokaan liittyvästä. Lapsista on erityisen kiinnostavaa, kun he saavat itse tehdä ja osallistua. Ruoan äärellä on helppo huomioida ikätason mukaiset taidot ja harjoitella sekä vahvistaa niitä. Lapsen taidot kehittyvät koko ajan. Mitä enemmän lapsi itse osallistuu, kokee, tutkii ja tekee, sitä enemmän hän oppii. Silloin hän kiinnostuu ruoasta sekä raaka-aineista ja kaikkeen siihen liittyvästä. Omien lasteni suusta olen kuullut, että ”Mä yritän itte tehdä sellaisen voileivän” ja ”Kun mä olin päiväkodissa, mä sain ottaa itse”. Nämä kaksi esimerkkiä kertovat miten tärkeää lapselle on, että hän saa osallistua.

Päivä on monesti kiireinen ja helposti aikuiset tekevät itse nopeammin asiat, kun ottavat lapsen mukaan. Esimerkiksi pöydän pyyhkiminen ei välttämättä suju lapselta yhtä nopeasti ja lopputulos ei ole sama kuin aikuisella, mutta harjoitus tekee mestarin. Tällainen pieni asia voi olla lapselle suuri asia ja hän kokee tärkeäksi, kun saa olla apuna.

Ruokailutilanteisiin on helppo yhdistää raaka-aineista ja ruoasta keskustelua. Ryhmässä esitellään mitä tänään on tarjolla, mistä ruoka on tehty ja mistä raaka-aineet tulevat. Lasten kanssa voidaan pohtia mistä tarjottimella olevat ruoat ovat kotoisin. Etenkin vanhempien lasten kanssa voidaan miettiä mitä ruokia Suomessa kannattaa suosia ja mitä haittaa on, jos ruoka tuodaan kaukaisista maista. Mielikuvitus on vain rajana, miten ruokakasvatusta toteutetaan lasten kanssa.

Tässä opinnäytetyössä selkeytyi mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan ja mitä se tarkoittaa varhaiskasvatuksessa. Kyselytutkimukseen vastasi lähes 50 % varhaiskasvattajista, joten siitä voi päätellä, että Alavudella ruokakasvatus koetaan tärkeäksi asiaksi. Erityisesti tuloksista selvisi se, että koulutusta toivottiin lisää ja lasten toiveiden kuuntelua. Tällä työllä osaltaan pystytään vastaamaan koulutustarpeeseen, vaikkakin kirjallisessa muodossa. Tässä opinnäytetyössä nousi esille, miten tärkeää on vahvistaa lasten osallisuutta ja kuunnella heitä ja heidän mielipiteitään asioista. Sesonkiajattelua ja juhlapyhien ruokaperinteiden hyödyntämistä tulisi lisätä osana varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta.

Tuloksista selvisi, että etenkin varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden välistä yhteistyötä tulee vahvistaa. Työryhmän perustaminen on yksi hyvä keino, jotta asioista pystytään yhdessä keskustelemaan ja sopimaan. Lasten ruokatottumuksien kehittyminen positiiviseen suuntaan on kaikkien etu.

Ruokakasvatuksesta on tehty useampia opinnäytetöitä ja graduja. Ne tukevat toinen toisiaan, kun saadaan samansuuntaisia tutkimustuloksia. Kyselytutkimuksen sijaan, yksi keino olisi ollut mennä tarkastelemaan päiväkotien arkea ja seurata miten niissä toimitaan. Silloin en olisi saanut kokonaiskuvaa Alavuden varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen nykytilanteesta, mutta varhaiskasvatusyksiköitasolla kylläkin.

Kehittämistyönä syntyi ruokakasvatusopas. Mielestäni se onnistui hyvin ja sitä oli innostavaa tehdä. Toivottavasti siitä on hyötyä ja apua arjen työhön varhaiskasvattajille ja he tämän pohjalta keksivät muita ideoita toteutettavaksi.

Suomessa ruokakasvatuksen tilanne ja sen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa eroaa paikkakunnittain. Ruokakasvatusta on hyvä painottaa kansallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ja paikallisissa suunnitelmissa. Esimiehet ovat tärkeässä roolissa siinä, kuinka tärkeänä he kokevat ruokakasvatuksen varhaiskasvatuksessa ja millä tavalla sitä viedään käytännön työhön toteutettavaksi.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana näkemys asioihin laajentui ja syventyi. Olisi suuri etu kaikille, että pystyttäisiin luomaan kasvatuskumppanuus varhaiskasvattajien ja ruokapalveluiden kanssa, myöskään kotia unohtamatta.

LÄHTEET

- Aittolampi, S. & Kaunisto, I. 2016. SAPERE-menetelmän vaikutus lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin sekä niiden käyttöön. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Elintarvike ja maatalous, ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.12.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601171386>
- Alavuden varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. [Verkkojulkaisu]. Alavus: Alavuden kaupunki. [Viitattu 11.11.2019]. Saatavana: <https://www.alavus.fi/media/alavus-2018/alavuden-vasu-2019.pdf>
- Better food and nutrition in Europe: a progress report monitoring policy implementation in the WHO European Region. 2018. [Verkkojulkaisu]. World Health Organization. [Viitattu 20.1.2020]. Saatavana: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2018/better-food-and-nutrition-in-europe-progress-report-2018>
- DAGIS tutkimushanke päiväkotimaailmassa. 2020. [Verkkosivu]. Helsinki: Helsingin yliopisto, Folkhälsan Research Center. [Viitattu 1.3.2020]. Saatavana: <https://dagis.fi/>
- FinLapset. 25.4.2018. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 9/2019. [Viitattu 28.1.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019042413181>
- FinRavinto. 2017. Ravitsemus Suomessa: FinRavinto 2017 -tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 25.10.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>
- Grönberg, E. 2020. Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana. [Verkkojulkaisu]. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opinnäytetyö. [Viitattu: 1.3.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002062104>
- Hartikainen, H., Kuisma, M., Pinolehto, M., Räikkönen, M. & Kahiluoto, H. 2014. Ruokahävikki alkutuotannossa ja elintarvikejalostuksessa: Foodspill 2 -hankkeen loppuraportti. [Verkkojulkaisu]. MTT. Raportti 170. [Viitattu 1.3.20.20]. Saatavana: <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/485067>
- Healthy diets from sustainable food systems Food Planet Health. 2019. Summary report of the EAT-Lancet Commission. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.12.2019]. Saatavana: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 14. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere - menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Jyväskylän kaupunki. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf
- Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, H., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers. [Verkkojulkaisu]. Nutrients 2019, 2, 1531. [Viitattu 14.11.2019]. Saatavana: <http://mdpi.com/2072-6643/11/7/1531/htm>
- Kujanpää, L. & Marttila, E. 2018. "Aina jos tulee mun lempiruokaa niin mä haluan syödä sen nopeasti": Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 18.12.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120420029>
- Kuukauden tilasto: Varhaiskasvatus tavoittaa yhä useamman suomalaislapsen. 18.9.2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 28.1.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/kuukauden-tilasto-varhaiskasvatus-tavoittaa-yha-useamman-suomalaislapsen>
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. [Verkkojulkaisu]. Helsinki ja Tampere: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. [Viitattu 12.10.2019]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/78163>
- Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. 2018. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. [Verkkojulkaisu]. Public Helth Nutrition: 21(13), 2443-2453. [Viitattu 29.1.2020]. Saatavana: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2A2F096CAA6E60111689267BAA5625C/S1368980018001106a.pdf/sensorybased_food_education_in_early_childhood_education_and_care_willingness_to_choose_and_eat_fruit_and_vegetables_and_the_moderating_role_of_maternal_education_and_food_neophobia.pdf

Lahti, L. & Silvennoinen, K. 2020. Toimintamalli ruokahävikin vähentämiseksi päiväkodeissa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 15.4.2020]. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 6/2020. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-904-0>

L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.

Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. [Verkkajulkaisu]. Public Health Nutrition: 13(6A), 957-964. [Viitattu 15.11.2019]. Saatavana: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2C4B21C640B91E77251D26E180116CFF/S1368980010001151a.pdf/food_consumption_and_nutrient_intake_in_day_care_and_at_home_in_3yearold_finnish_children.pdf

Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Määttä, S., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at preschool – case Finland. [Verkkajulkaisu]. Public Health Nutrition: 1567-1575. [Viitattu 25.11.2019]. Saatavana: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/early-educators-practices-and-opinions-in-relation-to-preschoolers-dietary-intake-at-preschool-case-finland/125628ECE10763FD52C6EFF1B23E6A6A>

Lehto, R., Ray, C., Korkalo, L., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Koivusilta, L., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. Fruit, vegetable, and fibre intake among Finnish preschoolers in relation to preschool-level facilitators and barriers to healthy nutrition. [Verkkootikkeli]. Nutrients 11(7), 1458. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <http://mdpi.com/2072-6643/11/7/1458/html>

Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elontapoihin. [Verkkootikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46, 258-271. [Viitattu 19.12.2019]. Saatavana: <http://journal.fi/sla/article/view/2604>

Lapsilähtöinen ruokakasvatus. 2020. Neuvokas perhe. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.12.2019]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/lapsilahtoinen-ruokakasvatus/>

Liikkuva Alavus. 2019. Alavuden kaupunki. [Verkkosivu.] [Viitattu 1.11.2019.] Saatavana: <https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/liikunta.html>

Mitä on varhaiskasvatus? 2020. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 12.12.2019]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

- Opetushallitus. 2019. Mitä on varhaiskasvatus? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.12.2019]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>
- Ravitseminen. 13.6. 2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitseminen>
- Ruokakasvatusta kaikille. 2020. Ruokatieto yhdistys. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.11.2019]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille>
- Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkinen, P., Seppälä, J. & Varho, V. 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47. [Viitattu 19.12.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4>
- Suomen kouluruokailu mallina Englannissa. 16.4.2014. [Verkkoartikkeli.] Helsinki: Elo- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissektori. [Viitattu 20.12.2019]. Saatavana: <http://www.elo-saatio.fi/blog/2014/04/16/suomen-kouluruokailu-mallina-englannissa/>
- Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. [Verkkojulkaisu]. 2. uudistettu painos. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 10.10.2019]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveellinen ruokavalio. 25.2.2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 14.12.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyttä ja iloa ruoasta: varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 5.10.2019]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1
- Varhaiskasvatus. 2019. Alavuden kaupunki. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2019.] Saatavana: <https://www.alavus.fi/fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus.html>
- Varhaiskasvatus 2018. 17.9.2019. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tilastoraportti 32/2019. [Viitattu 11.2.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091728511>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 9.11.2019]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuodenajat kutsuvat juhlaan. 2020. Ruokatieto yhdistys. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.11.2019]. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruokajuhla/vuodenajat-kutsuvat-juhlaan>

Wikipedia. 2019. Alavus. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2019]. Saatavana: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Alavus>

LIITTEET

Liite 1. Lasten ruokataitojen kehittyminen

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liite 1. Lasten ruokataitojen kehittyminen

	5 vuotta Lapsi osaa ottaa ruokaa itselleen sopivasti. Ruokapuhe kehittyy ja lapsi osaa ilmaista omia aistimuksiaan. Hän osaa kertoa, miksi pitää jostain ruuasta ja jostain ei. Hän iloitsee osaamisestaan. Lapsi ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja ruokarauhasta.
	4 vuotta Lapsi ottaa itse ruoan ja lapselle opetetaan ottamaan sopivan kokoinen annos. Lapsi osaa voidella leivän. Lapsi otetaan mukaan ruokailujärjestelyihin ja pieniin ruoanvalmistustehtäviin. Ruokapuhe laajenee. Lapsi nimeää ruokia, kyselee, ihmettelee ja kertoo ruuista. Pöytätavat ovat harjaantuneet.
	3 vuotta Lapsi annostelee itse ruuan, mutta saattaa tarvita apua. Omatoiminen syöminen sujuu useimmiten. Ruokailuvälineiden käyttöä harjoitellaan ja esim. leivän voitelua harjoitellaan. Lapselle annetaan pieniä ruoanvalmistustehtäviä. Lapsi osaa nimetä ruokia ja kysellä ruuista eli ruokasanasto laajenee. Lapsi harjoittelee pöytätapoja ja osaa sanoa mm. "Ole hyvä", "Kiitos", "Saisinko". Lapsen oma tahto korostuu, joten aikuisen apua tarvitaan.
	2 vuotta Lapsi syö taitavasti lusikalla, harjoittelee haarukan käyttöä sekä juo omatoimisesti mukista/lasista. Lapsi oppii ja tutustuu pitämään uusista ruuista. Lapsen annetaan tutustua ruokiin eri aistein. Syödään yhdessä jutellen ja nimetään syötäviä ruokia.
	1 vuotta Lapsi harjoittelee syömään itse lusikalla ja sormiruokaillen. Lapsi harjoittelee juomaan itse mukista. Ruokia nimetään ja ruokailuhetkiä sanoitetaan ruokapuheen kehittymiseksi.

Liite 2. Kyselylomake

Hei,

Olen Restonomi YAMK-opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja opinnäytetyöni aihe on Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa Alavuden kaupungissa. Työ linkittyy Pienestä pitäen liikkujaksi -hankkeeseen keskittyen ravitsemukseen. Liikunnan lisäksi terveellisten ruokailutottumusten kehittyminen ja positiivinen suhtautuminen ruokaan luovat pohjan hyvälle elämäntavoille.

Tällä kyselytutkimuksella selvitän varhaiskasvatusikäisten lasten ruokakasvatuksen nykytilaa Alavudella: miten te varhaiskasvattajat toteutate ruokakasvatusta, mitä toiveita teillä on ruokakasvatukseen liittyen ja kartoitan hyviksi havaittuja käytäntöjä, joita jo toteutate siellä arjen työssä.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Yksittäisen vastaajan antamat tiedot eivät tule esiin tuloksista. Vastauksenne ovat tärkeitä ja niitä käytetään ruokakasvatuksen kehittämisessä varhaiskasvatuksessa.

Mikäli haluatte lisätietoa kyselystä tai tarvitsette tukea lomakkeen täyttämiseksi, voitte ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Kyselytutkimus avautuu linkin kautta. Vastaamiseen menee n. 15-20 minuuttia. Viimeinen palautuspäivä 8.12.2019 mennessä.

Lämpimästi arvokkaasta tutkimusavustanne kiittäen,

Niina Uusi-Pohjola

0407308152 / niina.uusi-pohjola@seamk.fi

ARJEN RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

TAUSTATIEDOT

Varhaiskasvatuksen muoto missä pääosin työskentelet

- ☐ Päiväkoti
- ☐ Ryhmäperhepäivähoito
- ☐ Perhepäivähoito

Lapsimäärä ryhmässä missä pääosin työskentelet

Henkilökunnan määrä ryhmässä missä pääosin työskentelet

Ammattiroolisi

- ☐ Varhaiskasvatuksen opettaja
- ☐ Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- ☐ Ryhmälasterhoitaja
- ☐ Perhepäivähoitaja

Ikäsi

- ☐ Alle 25 v.
- ☐ 25-40 v.
- ☐ 41-55 v.
- ☐ Yli 55 v.

Työvuodet varhaiskasvatuksessa

- ☐ Alle 5 v.
- ☐ 5-15 v.
- ☐ 16-30 v.
- ☐ Yli 30 v.

HENKILÖKUNNAN TIEDOT JA TAIDOT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Olen tutustunut Alavuden varhaiskasvatussuunnitelmaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Olen tutustunut varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tiedän mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Olen saanut riittävästi ruokakasvatuksesta koulutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Itselläni on hyvät valmiudet toteuttaa ruokakasvatusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä on tuttu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Pystyn vaikuttamaan lasten ruokatottumuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millä tavoin koet pystyväsi vaikuttamaan lasten ruokatottumuksiin?

RUOKAKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Ruokakasvatuksesta on keskusteltu tiimin kesken ja sovitut asiat kirjattu tiimikirjaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ruokakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Minulla on riittävästi aikaa ruokakasvatukselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Opetan ruokatavat lapsille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Keskustelen raaka-aineista ja ruoasta säännöllisesti lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Tutustumme ja maistelemme uusia raaka-aineita ja ruokia toistuvasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Käytämme aisteja ruokiin tutustuttaessa (näkö, haju, maku, kuulo, tunto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Järjestämme ruokaan liittyviä toimintatuokioita (mm. leipominen, askartelu, metsäretket, ruokakaupassa käynti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Luemme satukirjoja ja laulamme lauluja ruokaan liittyen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Teemme toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaisia toimenpiteitä teette ruokahävikin vähentämiseksi?

HENKILÖKUNNAN OSALLISUUS

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Keskustelen vanhempien kanssa ruokaan/ruokailuun liittyvistä asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Syön lasten kanssa ja samaa ruokaa kuin lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos et syö yhdessä lasten kanssa ja samaa ruokaa kuin lapset, voitko kertoa miksi?

LAPSEN OSALLISUUS

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikkönne tämänhetkistä tilannetta

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Lapsi toimii ruoka-apulaisena mm. kattaminen ja siivoaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä ikäisenä
keskimäärin?

--

	0	1	2	3	4
2. Lapsi osallistuu pieniin ruoanvalmistustehtäviin esim. vihannesten/hedelmien pilkkominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä ikäisenä keskimäärin?

	0	1	2	3	4
3. Lapsi saa itse ottaa ruoan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä ikäisenä keskimäärin?

	0	1	2	3	4
4. Lapsi saa sormiruokailla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä ikäisenä keskimäärin?

	0	1	2	3	4
5. Lapsi palauttaa itse astiansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä ikäisenä keskimäärin?

RUOKAILUTILANNE

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannetta

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Päivisin esitellään mitä on tarjolla lounaalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kannustan lasta maistamaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kehun lasta ruokailutilanteessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Lapsen on pakko maistaa kaikkea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lapsi saa ottaa lisää ruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Leipää ei saa ottaa ennen pääruoan syöntiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ruokailuun on varattu riittävästi aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ruokailu on rauhallista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Pöydässä keskustellaan ruoasta ja raaka-aineista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Syömispulmat (nirsoilu, syömättömyys, valikointi) on yleistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Käyn lautasmalliasiaa lasten kanssa läpi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yksikössämme on esillä malliateriasta

- ☐ lautasmallijuliste
- ☐ oikea ruoka-annos
- ☐ molemmat
- ☐ ei kumpikaan

RUOKALISTA

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten yksikkönne tämänhetkistä tilannetta

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. Yksikössä on käytössä ruokalista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ruokalista on vanhempien nähtävillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ruokalistalla näkyy juhlapäivät (mm. jouluku, pääsiäinen, vappu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ruokalistalla näkyy sesonkiajattelu (mm. sadonkorjuu, sesonkivihannekset tai -hedelmät)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ruokalistalla on päivittäin kasviksia tarjolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ruokalistalla on päivittäin hedelmiä tarjolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ruokalistalla on päivittäin marjoja tarjolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lasten toiveita kuunnellaan ruokalistaan liittyen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

YHTEISTYÖ RUOKAPALVELUIDEN KANSSA

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannetta

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

	0	1	2	3	4
1. On helppo ottaa yhteyttä ruokatilauksiin liittyen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Valmistuskeittiö kuuntelee toiveita ruokatilauksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Varhaiskasvatuksella ja ruokapalveluilla on säännöllisiä tapaamisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MILLAISIA TOIVEITA SINULLA ON LASTEN RUOKAKASVATUKSEEN LIITTYEN?

KERRO HYVIKSI HAVAITTUJA RUOKAKASVATUSKÄYTÄNTÖJÄ, JOITA TOTEUTATTE ARJESSA.

VAPAA SANA

Liite 3. Arjen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa



ARJEN RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA



JOHDANTO	3
RUOKAKASVATUS	4
Lasten ruokataitojen kehittyminen	5
Mitä ruokakasvatus on ruokailutilanteessa?	6
Mitä ruokakasvatus on arjen muussa toiminnassa?	7
Ruokakasvatuksen vuosikello	10
Askarteluvinkkejä	11
SAPERE-RUOKAKASVATUSMENETELMÄ	12
KASVATUSKUMPPANUUS VARHAISKASVATUKSESSA	15
NETTISIVUSTOJA JA KIRJOJA	17
LÄHTEET	20
KUVAKOLLAASIT	21

JOHDANTO

Liikunnan ja riittävän levon lisäksi terveellisten ruokatottumusten kehittyminen ja positiivinen suhtautuminen ruokaan luovat pohjan hyvälle elämäntavolle. Varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Huoltajilla on ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta, mutta varhaiskasvattajat tukevat ja täydentävät kotien kasvatustehtävää ja vastaavat omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista.

Lasten ensimmäiset hyvinvoinnin oppimiskokemukset liittyvät vahvasti ruokaan. Jokainen varhaiskasvattaja tekee arvokasta ruokakasvatustyötä joka päivä tiedostamatta ja tiedostaen. Ruokailutilanteet ovat tärkeä ja iso osa ruokakasvatusta. Ruokakasvatusta tapahtuu kuitenkin myös muussa arjen toiminnassa. Sitä on esimerkiksi metsäretki marjoja poimien, maatilan eläimiin tutustuminen tai leipominen.

Opas on koostettu niin, että se sisältää asiaosuudet ruokakasvatukseen liittyvistä aiheista ja käytännön vinkeistä sekä ideoista, miten sitä on helppo arjessa toteuttaa. Puhekuplat ovat Alavuden varhaiskasvattajien esiin nostamia ajatuksia käytännön ruokakasvatuksesta. Lisäksi oppaassa on kuvattuna lasten ruokataitojen kehittyminen portaina ja koostettu ruokakasvatuksen vuosikello. Oppaassa esitellään lyhyesti SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää sekä kerrotaan mitä tarkoittaa kasvatuskumppanuus ruokakasvatuksessa. Oppaan lopussa on kuvakollaasit, joita voi hyödyntää arjen ruokakasvatuksessa.

Tämä opas ruokakasvatuksesta linkittyy Pienestä pitäen liikkujaksi -hankkeeseen Alavuden varhaiskasvatuksessa. Oppaan on koonnut Niina Uusi-Pohjola osana Restonomi ylempi AMK-opintoja Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.



RUOKAKASVATUS

Ruokakasvatus edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukee monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokakasvatusta toteutetaan päivittäisissä ateriahetkissä ja osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa.

Ruokailoa on hyvä mieli, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, syömisestä ja ruokakokemusten jakamisesta. Myönteinen ilmapiiri ruokaa ja syömistä kohtaan houkuttelee ruokailoa esiin. Ruokailoa ruokkii lapsen luontainen uteliaisuus, uuden kokeminen, oppiminen ja innostuminen.

Susanna Anglen sanoja lainaten:

”Lapset syövät sitä, mistä pitävät.

Pitävät siitä, mikä on tuttua.

Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.”

Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia positiiviseen suuntaan. Varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen, millaiset tavat, tottumukset, makumieltymykset, arvot, asenteet ja ruokaan liittyvä itsetunto lapselle kehittyvät.



Lasten ruokataitojen kehittyminen

Lapsen kanssa toimivan kasvatushenkilöstön on tärkeää tietää syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista ja havainnoida niitä. Monet syömiseen liittyvät taidot vaativat suotuisan ruokailuympäristön ja mahdollisuuden harjoitella.

<p>5 vuotta Lapsi osaa ottaa ruokaa itselleen sopivasti. Ruokapuhe kehittyy ja lapsi osaa ilmaista omia aistimuksiaan. Hän osaa kertoa, miksi pitää jostain ruuasta ja jostain ei. Hän iloitsee osaamisestaan. Lapsi ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja ruokarauhasta.</p>
<p>4 vuotta Lapsi ottaa itse ruoan ja lapselle opetetaan ottamaan sopivan kokoinen annos. Lapsi osaa voidella leivän. Lapsi otetaan mukaan ruokailujärjestelyihin ja pieniin ruoanvalmistustehtäviin. Ruokapuhe laajenee. Lapsi nimeää ruokia, kyselee, ihmettelee ja kertoo ruuista. Pöytätavat ovat harjaantuneet.</p>
<p>3 vuotta Lapsi annostelee itse ruuan, mutta saattaa tarvita apua. Omatoiminen syöminen sujuu useimmiten. Ruokailuvälineiden käyttöä harjoitellaan ja esim. leivän voitelua harjoitellaan. Lapselle annetaan pieniä ruoanvalmistustehtäviä. Lapsi osaa nimetä ruokia ja kysellä ruuista eli ruokasanasto laajenee. Lapsi harjoittelee pöytätapoja ja osaa sanoa mm. "Ole hyvä", "Kiitos", "Saisinko". Lapsen oma tahto korostuu, joten aikuisen apua tarvitaan.</p>
<p>2 vuotta Lapsi syö taitavasti lusikalla, harjoittelee haarukan käyttöä sekä juo omatoimisesti mukista/lasista. Lapsi oppii ja tutustuu pitämään uusista ruuista. Lapsen annetaan tutustua ruokiin eri aistein. Syödään yhdessä jutellen ja nimetään syötäviä ruokia.</p>
<p>1 vuotta Lapsi harjoittelee syömään itse lusikalla ja sormiruokaillen. Lapsi harjoittelee juomaan itse mukista. Ruokia nimetään ja ruokailuhetkiä sanoitetaan ruokapuheen kehittymiseksi.</p>

"Yhdessä ruokailu vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja ja antaa vertaistukea. Lapset oppivat iloitsemaan toisen onnistumisesta (pikkunen on oppinut viemään lusikan onnistuneesti suuhun niin ettei ruoka pudonnut tai kaveri on rohjennut maistamaan hänelle uutta ja outoa ruokalajia."

"Joskus keksin ruualla hauskan nimen, niin se menee paremmin kaupaksi, esim. pinaattimuusi = turtlesmuusi."

Mitä ruokakasvatus on ruokailutilanteessa?

- ❖ Opetetaan ruokatapoja ja tuetaan ruokataitojen kehittymistä.
- ❖ Kannustetaan maistamaan ja kehdutaan onnistumisissa. Pakottaminen, tiukka rajoittaminen, painostaminen tai ruoalla palkitseminen eivät tue lasten positiivista suhtautumista ruokaan.
- ❖ Annetaan lapsen ottaa itse ruoka, koska se lisää lapsen osallisuutta ja opettaa mm. nälkä-kiylläisyysviestien tunnistamista.
- ❖ Keskustellaan ruoasta ja raaka-aineista sekä tutustutaan niihin eri aistien avulla, jolloin kiinnostus ruokaa kohtaan lisääntyy ja ruokapuhe lisääntyy.
- ❖ Syödään yhdessä lasten kanssa ja mielellään samaa ruokaa kuin lapset. Aikuisten toiminnan ja roolimallin merkitys on huomattava sekä muiden lasten esimerkki.
- ❖ Opitaan yhdessä oloa. Ruokailu on virkistyshetki, jossa rauhassa ruokaillaan muiden kanssa.
- ❖ Lapsi toimii ruoka-apulaisena esim. kattaminen, astioiden palautus, pöydän pyyhkiminen, ruokakärryn haku ja vienti, kasvien ja hedelmien pilkkominen.

Lautasmalli ei ole vaatimus siitä, minkä verran lapsen tulee syödä yhdellä kertaa. Sen tehtävänä on luoda ymmärrys mistä aineksista ravitsemuksellisesti riittävä ateria koostuu. Se toimii apuvälineenä ruokakasvatuksessa, ruokailutilanteissa ja ruokailun ulkopuolella.



Mitä ruokakasvatus on arjen muussa toiminnassa?

Ruokakasvatusta on mm.

- ❖ sämpylöiden leipominen
- ❖ marjojen kerääminen
- ❖ yrttien kasvattaminen
- ❖ ruoan tuottajiin tutustuminen
- ❖ kaupassa käynti
- ❖ kun jutellaan lasten kanssa, mitä tekemistä jogurtilla on lehmän kanssa

”Erilaisten retkien ja toimintatuokioiden (kuten askartelu tai leivonta) kautta totuttamalla lapset eri ruokiin ja ruuan valmistamiseen (ja siihen mistä ruoka tulee).”

Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä kuten läheistä metsää, ruokakauppaa, varhaiskasvatuksen omaa keittiötä tai digitaalisia oppimisympäristöjä.

Ruokakulttuuriin tutustuminen on myös ruokakasvatusta. Suomen ruokavuotta rytmittävät raaka-aineiden sesongit mm. uudet perunat ja metsien marjat sekä vuotuisjuhlat kuten joulu, pääsiäinen ja vappu. Niiden aikaan on luontevaa opettaa lapsille ruokaperinteitä ja yhdistää erilaisia ruokakasvatuslementtejä. Ruokakulttuuri, perinteet ja juhlapyhät kannattaa huomioida ruokalistalla.

Ruokakasvatus ja ympäristökasvatus linkittyvät yhteen monessa asiassa esimerkiksi siihen, mistä ruoka tulee, metsäretkillä tai ruokahävikin vähentämisessä. Lapset voidaan ottaa mukaan jo pienestä pitäen lautashävikin seurantaan. Siinä lapset oppivat havainnoimaan oman toimintansa vaikutuksia ja arvostamaan ruokaa.

Lapset oppivat ja innostuvat, kun saavat itse osallistua ja tehdä, nähdä ja kokea.



"Apulaiskäytäntö, joku lapsista toimii esim. "porkkanakoulun opettajana", kehuminen kuvakortin avulla, rohkeisuus, oma esimerkki, ruokien säännöllinen maistaminen, jotta suu tottuu uusiin makuihin."

"Pohditaan ruokaa ottaessa, miten iso nälkä on ja mikä ruoka on vieras, jota vain vähän halutaan maistaa. Ilmoitetaan keittiölle ruokailijamäärät ja tarkennetaan viikolla, jos tulee muutoksia."

Vinkkejä ruokakasvatukseen toteuttamiseen ruokailutilanteessa ja arjen muussa toiminnassa:

- ❖ Lapset piirtävät tai askartelevat ruokalistan kuvina esim. päivän lounaan. Lapsi tai aikuinen kertoo mitä tänään tarjotaan.
- ❖ Lautasmallijulisteiden rinnalla aikuisen ruoka-annos toimii hyvänä malliannoksena, kun käsitellään mistä ateria koostuu.
- ❖ Ruokaloru esim. lorupussi tai ruokaan liittyvä laulu yhdistetään ruokailuhetkeen.
- ❖ Ruokailutilanteessa keskustellaan, miksi joku raaka-aine tai ruoka on terveellisempää kuin toinen.
- ❖ Valitaan päivä, jolloin tilataan tai tehdään päivän salaatti erillisinä komponentteina tai korvataan päivän salaatti "kasvistikuina".
- ❖ Päivän välipalatarjoilu muutetaan retkievääksi tai kasvisbaariksi.
- ❖ Valitaan ruokalistalta tietyn päivän lounasruoka. Kootaan oikea ruoka-annos tarjottimelle. Varhaiskasvattajat tutkivat jo etukäteen mistä maasta raaka-aineet ovat peräisin. Voidaan myös tulostaa netistä raaka-aineiden kuvia. Kiinnitetään seinälle maailman kartta. Mietitään, mistä tarjottimella olevat ruoat ovat kotoisin ja kiinnitetään ruokia vastaavat kuvat karttaan. Lasten kanssa voidaan keskustella mm. miksi tiettyjä raaka-aineita tuodaan ulkomailta ja keskustellaan ruoista, jota meidän kannattaisi suosia ja miksi.



"Kulloiseenkin teemaan sopivat toiminnot, esim. syksyisin juuresjuhlat sadonkorjuun kunniaksi tms."

"Kansainvälisyyttä voi tuoda ruokailuun mukaan. Esim. Kiinan päivänä voidaan kokeilla syödä puikoilla."

- ❖ Suunnitellaan ja toteutetaan toimintatuokiokokonaisuus mm. mennään metsään, kerätään mustikoita, leivotaan piirakka ja herkutellaan välipalalla.
- ❖ Ruokakaupassa testataan, tunnistetaanko kaikkia kasviksia ja hedelmiä vihannesosastolla.
- ❖ Ryhmässä voidaan keskustella, mitä erikoisia ruokia lapset ovat maistaneet tai syöneet. Jos joku ryhmästä on käynyt ulkomailla, hän voi kertoa, mitä on syönyt siellä.
- ❖ Jutellaan, mitä syömättä jääneelle ruoalle tapahtuu ja miksi se on huono asia. Pohditaan, mitä itse voi tehdä hävikin vähentämiseksi. Jätteiden lajittelua voidaan harjoitella, kun lapsi palauttaa astiansa ja kerrotaan, miksi lajittelu on tärkeää.
- ❖ Hyödynnetään paikallisia järjestöjä ja yhdistyksiä mm. martat, maa- ja kotitalousnaiset sekä ruoantuottajia kuten öljynpuristamo ja mansikanviljelijät. Voisiko järjestää yhteisiä toimintatuokioita tai päästä tutustumaan ruoantuottajien luo?

On hyvin antoisaa, kun tehdään ja ihmetellään lasten kanssa yhdessä.



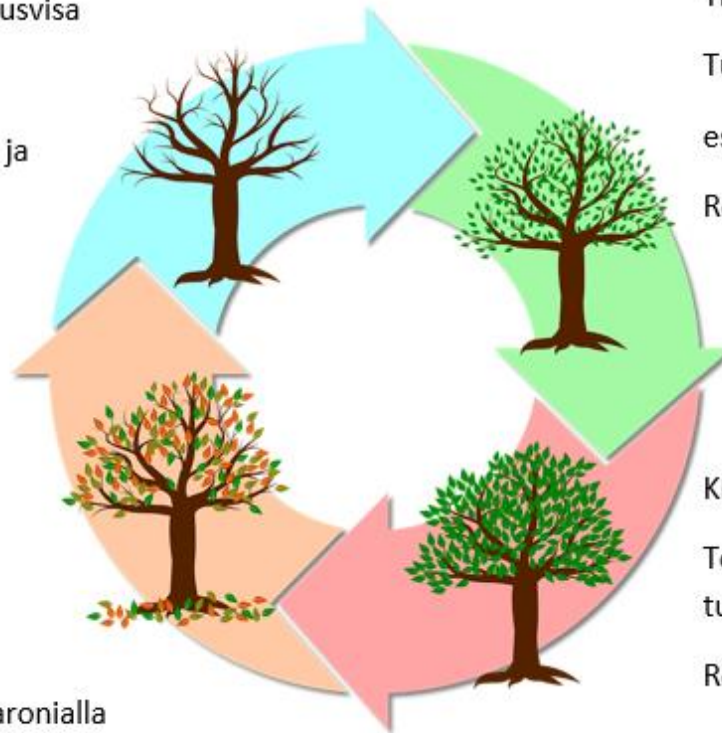
Ruokakasvatuksen vuosikello

TALVI

Tutustuminen hedelmiin esim. arvausvisa
 Jouluaiheinen leipominen
 Ruoka-aiheisten kirjojen lukeminen ja
 laulujen laulaminen
 Askarteleminen esim.
 lehdistä leikataan ruokakuvia

SYKSY

Sadonkorjuu
 Marja- ja sieniretket
 Maalaaminen mustikalla tai marja-aronialla
 Kävelyretki viljapellolle



KEVÄT

Yrttien istutus tai siementen kylvö
 Tutustuminen ruokakulttuuriin
 esim. suomalaisille tyypillisiä ruokia
 Retki laavulle eväineen

KESÄ

Torimyyntiin tai ruokakauppaan
 tutustuminen
 Retki maatilalle
 Maistiaistuokiot
 Tutustuminen puutarhaan tai
 kasvimaalle

Askarteluvinkkejä



1.



2.

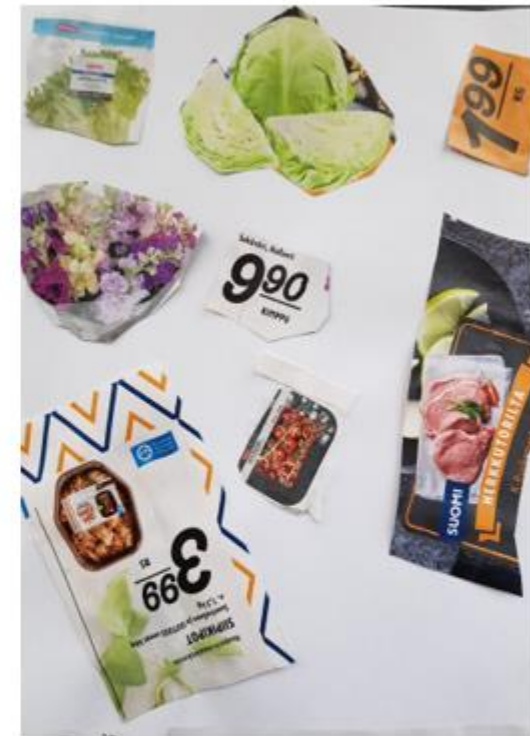


3.



4.

1. Hedelmiä askarrellaan kartongista ja silkkipaperista.
2. Marja-aronialla maalataan paperiin.
3. Spagetit ja riisit maalataan vesiväreillä (pääsiäisen rairuoho).
4. Sadonkorjuuaskartelua syksyllä
5. Mainoksesta leikataan kuvia.



5.

SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä

Aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä SAPERE tutustuttaa lapset eri aistien avulla (haju, maku, kuulo, näkö, tunto) ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Menetelmää voidaan toteuttaa ruokailutilanteissa tai niiden ulkopuolella.

SAPERE-menetelmässä ruokaa tarkastellaan lapsilähtöisesti ja

- ❖ ruoasta opitaan yhdessä aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä.
- ❖ pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa, omissa aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa.
- ❖ korostetaan toiminnallista oppimista, lasten oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista.
- ❖ ruokaa ei arvoteta. Tärkeää ei ole mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä.

Suunnitelmallisesta ja säännöllisesti käytetystä ruokakasvatusmenetelmästä on hyötyä. Lasten päivään tulee luontevasti enemmän ruokapuhetta, kiinnostus ruokaa kohtaan lisääntyy, makumieltymykset monipuolistuvat ja kasvisten, hedelmien ja marjojen menekki kasvaa. Syömispulmiin voidaan saada apuja aistilähtöisillä, lasten osallisuutta ja omia kokemuksia hyödyntävillä menetelmillä.

SAPERE-pedagogisen ruokalistan tavoitteena on totuttaa lapset vähitellen erilaisiin ruoka-aineisiin toistamalla niitä säännöllisesti ruokalistassa eri tavoin. Ruokalista sisältää ruoka-aineita, joista osaa raaka-aineista lapsi voi itse käsitellä ja osallistua ruoan valmistukseen huomioiden lasten ikä ja kehitystaso.

Ruokakasvatus on osa päivittäistä arkea, jossa lapset saavat itse olla aktiivisia toimijoita.



Miten toteuttaa ruokakasvatusta arjessa SAPERE-menetelmää käyttäen?

Raaka-aineita ja ruokia tutkitaan eri aisteja hyödyntämällä. Miltä ruoka-aine näyttää, miltä se tuoksuu, miltä se tuntuu, miltä se kuulostaa tai miltä se maistuu? Miltä kuulostaa, kun puraisee ja pureskelee? Onko se makea, suolainen, karvas, hapan vai umami? Onko kovaa vai pehmeää? Mitä eroa on raa'alla ja kypsällä raaka-aineella? Mitä uunissa tapahtuu? Näitä voidaan pohdiskella ja toteuttaa ruokailutilanteessa tai sen ulkopuolella.

Aamupala

Hiutaleet: Laitetaan ne purkkiin ja tutkitaan mistä päivän puuro on valmistettu. Maistellaan ja tutkitaan raakoja hiutaleita ja mietitään, mitä niille tapahtuu, kun kypsyy. Verrataan raakoja hiutaleita valmiiseen puuroon.

Omenakiisseli: Tilataan tai ostetaan omenoita. Osa kuoritaan ja jätetään kokonaiseksi, osa lohkotaan. Tuoksutellaan, maistellaan ja tutkitaan niitä. Selvitetään, millainen ääni kuuluu puraistessa. Keskustellaan omenoista ja päivän kiisselistä. Mietitään minkä värisiä omenoita on olemassa ja mitä muuta omenasta voidaan tehdä.

Lounas

Appelsiini-porkkanaraaste: Tilataan tai ostetaan muutama kokonainen porkkana ja appelsiini. Kuoritaan ja osa jätetään kokonaiseksi, osa paloittellaan. Porkkanaraastetta, kokonaisia porkkanoita ja paloja vertaillaan kuten myös appelsiinikuutioita, lohkoja ja kokonaisia appelsiineja. Keskustellaan, miten sama raaka-aine muuttuu, kun se on eri muodossa. Onko maussa ja suutuntumassa eroa, kun syö porkkanalohkoa tai raastetta?

Hernekeitto: Tilataan tai ostetaan kuivattuja herneitä. Kesällä joku voi tuoda tuoreita herneitä tutkittavaksi. Keskustellaan, mitä herneille tapahtuu, kun kypsyy.

Kasvissosekeitto tai kasvispihvit: Tilataan tai ostetaan lisäksi muutamia raakoja vihanneksia, joita sosekeitto tai -pihvit sisältää. Käsitellään niitä kyseisenä kasvisruokapäivänä.



Välipala

Puolukkavispipuuro: Laitetaan mannasuurimoita purkkiin ja puolukoita erikseen kulhoon. Keskustellaan ja tutustutaan suurimoihin ja marjoihin. Miten vispipuuro valmistuu ja mistä johtuu, että se on niin kuohkeaa. Mistä muusta voidaan tehdä vispipuuroa? Mitä kaikkea voi tehdä marjoista?

Hedelmäsalaatti: Lapset kuorivat ja pilkkovat hedelmät. Näitä voidaan tutkia, nimetä ja maistella ensiksi ennen kuin sekoitetaan salaatiksi. Millaisia eri makuja löytyy? Onko kirpeää, makeaa?

Sämpylät: Tehdään taikina. Kohotetaan ja keskustellaan, miksi se kohoaa. Leivotaan ja paistetaan. Paiston aikana seurataan, mitä uunissa tapahtuu. Voidaan tarjota sellaisenaan tai tehdä esim. täytettyjä sämpylöitä.

Kolmioleivät: Keskustellaan, mitä kaikkea väliin voi laittaa. Jokainen voi täyttää leipänsä oman mielensä mukaan.

Kananmunat: Rikotaan yksi muna lasiin. Keitetään loput ja keskustellaan, miten ne muuttuvat kypsennyksen aikana. Verrataan raakaan munaan. Kuoritaan ja lohkotaan kypsät munat. Tarjotaan sellaisenaan tai tehdään munavoita.

Kermavaahto: Jutellaan, mistä kerma on tehty ja seurataan mitä sille tapahtuu, kun vatkataan. Voidaan tehdä rahkaa tai tarjota kiisselin kanssa.

Hedelmiä, kasviksia ja marjoja voidaan lasten kanssa käsitellä kaikkien aterioiden yhteydessä ja tarjota niitä eri muodoissa. Lapset napostelevat niitä helpommin, kun ne ovat erikseen tarjolla. Tällöin myös lapsi saa itse valita mitä ottaa.

Vinkki:

- ❖ Kaupungin ruokalistasta tai omasta ruokalistasta merkitään päiviä esim. S eli SAPERE-pedagoginen ruokalista tai R ruokakasvatus, jolloin ryhmässä suunnitelmallisesti toteutetaan ruokakasvatusta. Kirjainmerkintä helpottaa työn suunnittelua. Se muistuttaa tilaamaan tai ostamaan raaka-aineita ja ruokia, joita tarvitaan. Ruokapalveluihin kannattaa olla yhteydessä hyvissä ajoin ja selvittää, saako tarvittavia raaka-aineita.
- ❖ Perhepäivähoitajat voivat myös käyttää kaupungin olemassa olevia ruokalistoja pohjana.

Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa

Lasten huoltajien, kasvatus- sekä ruokapalveluhenkilöstön kasvatuskumppanuus lasten ruokakasvatuksessa ja päivittäisen ruokailun toteuttamisessa on tärkeää.

Yhteistyön vahvistaminen vanhempien kanssa

Vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteisellä kasvatuskumppanuudella voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta kotona sekä päiväkodissa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa voidaan käydä läpi lapsen ja perheen ruokailutottumuksia, arvostuksia ja ruokailuun liittyviä kasvatuseriaatteita ja tavoitteita. Keskustellaan yhteisistä pelisäännöistä ja käytänteistä. Vanhemmat kannattaa ottaa mukaan itse toimintaan ja sen suunnitteluun tiedottamisen ja tiedon jakamisen lisäksi. Esimerkiksi järjestämällä yhteisiä toiminnallisia lapsi-vanhempi- tai lapsi-isovanhempipäiviä tai -tuokioita, joissa ruoka, ruoka-aineet tai ruoanvalmistus ovat pääosassa.

Yhteistyön vahvistaminen ruokapalveluiden kanssa

On tärkeää, että ruokapalveluhenkilöstö tietää, millä tavalla varhaiskasvattajat toteuttavat ravitsemus- ja ruokakasvatusta arjessa ja kehittävät sitä. Ruokapalveluhenkilöstön tulee säännöllisesti päivittää tietojaan lasten syömiseen ja ruokatapoihin liittyvistä asioista kuten miten lapset syövät, miten he suhtautuvat uusiin ruokiin ja mitä viestejä tulee vanhemmilta. Tavoitteena on saumaton yhteistyö, jossa kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa yhdessä pohditaan, kuinka lapsia tuetaan ja ohjataan terveelliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen.



Vinkkejä yhteistyön vahvistamiseen:

- ❖ Työryhmän perustaminen varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden kanssa on hyvä keino yhteistyölle. Säännöllisissä tapaamisissa päästään molemmin puolin ajan tasalle asioista. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten toiveet ruoasta ja ruokakasvatukseen liittyen ovat tärkeitä tietoja ruokapalveluihin.
- ❖ Toimintavuoden aikana toteutetaan erilaiset teemaviikot ja kampanjaviikot yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa esim. sadonkorjuuteema, kaappaa kasvis, leipäviikko jne.
- ❖ Lasten ruokatoiveiden kuuntelu on tärkeää. Olisiko mahdollista lasten toiveruokapäivä?
- ❖ Lapsi-vanhempi- tai lapsi-isovanhempipäivässä voi helposti tehdä jotain ruokakasvatukseen liittyvää, jolloin on myös lisää käsipareja apuna.
- ❖ Järjestetään vanhemmille tutustuminen päiväkotiruokailuun ja -ruokaan lasten kanssa yhteisellä aamiaisella tai välipalalla.

Kun ruokakasvatus toteutuu jatkumona varhaiskasvatuksesta yli kouluvuosien, vaikutusten voidaan arvioida olevan kauaskantoisia lasten terveyden ja hyvinvoinnin ja ruokasivistyksen karttumisen kannalta.



Nettisivustoja ja kirjoja

Esimerkkejä nettisivustoista

Ruokatieto ry: ”Ruokakasvatus” kohdan alta löytyy monipuolisesti materiaalia. Materiaali on suunnattu pääasiassa kouluun, mutta monia voi soveltaa ja mukailla varhaiskasvatukseen. <https://www.ruokatieto.fi/>

Ruokatutka: löytyy kattavasti materiaalia lapsille ja varhaiskasvattajille. <https://www.ruokatutka.fi/>

Maito ja Terveys ry: mm. ”Aineiston tilaus” kohdan alta löytyy hyvää materiaalia. Klikkaamalla ”esikatsele”, materiaalia pystyy käyttämään maksutta. Sieltä löytyy mm. Mistä maito tulee -kirjanen (satu) sekä Maidon tie maitotilalta päiväkotiin (lasten itse tekemä video). <https://www.maitojaterveys.fi/>

Arktiset aromit: mm. ”Opetus” kohdan alta ”Lapsille” löytyy pelejä, värityskuvia jne. <https://www.arktisetaromit.fi/>

Makuaakkoset diplomi. ”Aineistot” kohdan alta ”aineistopankki” ja sivun alaosassa tulostettavat makuaakkoset -kortit. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>

Maa- ja kotitalousnaiset: ”Teemat” -kohdan alta ”Kasvisaarten arvoitus”, jossa vinkkejä kasvien, hedelmien ja marjojen maistamiseen sekä tulostettavia tehtäviä. <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/>

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille Osa 2: Ideapankki sivut 215-257: Varhaiskasvattajille kattavasti ruokakasvatukseen liittyviä vinkkejä. <https://www.utupub.fi/handle/10024/94505>

Neuvokas perhe: materiaali suunnattu lapsiperheille, mutta löytyy paljon hyvää tietoa, jota voi soveltaa varhaiskasvatuksessa. <https://neuvokasperhe.fi/>



Esimerkkejä kirjoista

Jari Koivisto 2018: Miina ja Manu keittiössä

Raija Asikainen 2012: Miina ja Manun lettukestit

Aino Havukainen ja Sami Toivonen 2014: Tatu ja Patu, Syömään!

Sinikka Nopola ja Tiina Nopola 2017: Risto räppääjä kauhan varressa

Janne Viitaniemi ja Alex Nieminen 2017: Satokausisalsa sis. cd lauluja ruoasta

Janne Viitaniemi 2015: Mukulat kasvaa sis.cd lauluja ruoasta

Tittamari Marttinen 2009: Pastapolkka ja mangotango - ruokaloruja

Eli A. Cantillon ja Elin Reikerås 2013: 14 kirjani - Kirja neljästoista ja määrästä & painosta

Sam Baem 2018: 100 asiaa ruosta

Sanna Vehviläinen & Nina Haiko 2006: Ulriikka ja tati Massinen

Lukulumosta löytyy ruokateemaan liittyviä kirjoja sekä kirjastoa/kirjastoautoa kannattaa hyödyntää.



*"Kerro minulle ja unohdan,
näytä minulle ja muistan,
tee kanssani ja ymmärrän."
(Kiinalainen sananlasku)*



Lähteet

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018)
<https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2019)
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille (2014)
<https://www.utupub.fi/handle/10024/94505>

Aistien avulla ruokamaailmaan (2009)
https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf

Ruokatieto yhdistys (2020) <https://www.ruokatieto.fi/>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2018>

Neuvokas perhe (2020) <https://neuvokasperhe.fi/>

Tekstissä olevat puhekuplalainaukset

Alavuden varhaiskasvattajille tehty kyselytutkimus (2019)|

Kuvamateriaali

Lautasmalli Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2015

Askarteluvinkit Eetu ja Oona Kortesmäki

Muut kuvat [Pixabay](#)



